

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancan dan Persiapan

1. Orientasi Kancan

Penelitian ini dilaksanakan di Indonesia, sebuah negara kepulauan yang membentang secara strategis di persimpangan dua benua dan dua samudra. Secara geografis, wilayahnya terletak di antara Benua Asia di bagian utara dan Benua Australia di bagian selatan, serta berada di antara Samudra Hindia di sisi barat dan selatan dan Samudra Pasifik di sisi timur dan utara. Dilihat dari sudut pandang koordinat bumi, Indonesia mencakup area yang luas mulai dari 6 derajat Lintang Utara hingga 11 derajat Lintang Selatan, dan membentang dari 95 derajat Bujur Timur hingga 141 derajat Bujur Timur

Menurut web resmi *Unicef* Populasi remaja di Indonesia mendekati 46 juta jiwa. Hal ini tentunya berpengaruh terhadap pengetahuan remaja mengenai kekerasan seksual, dimana di Indonesia sendiri masih meremehkan pelecehan dan kekerasan, hal ini masih dianggap tabu oleh masyarakat, dan terdapat lebih dari 90% kasus pemerkosaan tidak dilaporkan karena stigma, rasa malu, dan takut dianggap aib, serta kurangnya pemahaman mengenai prosedur pelaporan (Nurnaningsih, 2023).

Responden penelitian ini terdiri dari remaja yang aktif menggunakan menggunakan media sosial baik Instagram maupun

TikTok, responden pada penelitian ini di dominasi oleh pengguna tiktok karena penyebaran *Google Form* melalui platform tersebut terbukti memudahkan mereka mendapatkan informasi dengan cepat dan mengakses tautan survei secara langsung, dengan hal ini peneliti memanfaatkan sifat TikTok yang viral dan interaktivitasnya sebagai media sosial berbasis video.

Kekerasan dalam hubungan berpacaran merupakan fenomena yang semakin sering muncul ke permukaan, khususnya di kalangan remaja. Salah satu bentuk kekerasan yang paling mengkhawatirkan adalah kekerasan seksual, yang tidak hanya meninggalkan luka fisik, tetapi juga dampak psikologis yang mendalam bagi korbannya. Korban kekerasan seksual dalam relasi pacaran kerap kali menghadapi tekanan sosial, rasa malu, hingga trauma psikologis yang berkepanjangan.

Dalam situasi seperti ini, kemampuan individu untuk bangkit dari pengalaman traumatis menjadi sangat krusial. Kemampuan tersebut dikenal sebagai resiliensi, yakni kapasitas individu untuk bertahan, beradaptasi, bahkan berkembang setelah mengalami tekanan atau kesulitan. Namun, tidak semua korban memiliki tingkat resiliensi yang sama. Salah satu faktor yang berperan penting dalam membentuk resiliensi adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan individu untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara adaptif.

Regulasi emosi menjadi sangat penting dalam konteks kekerasan seksual karena korban sering kali mengalami gejala emosi

yang intens seperti marah, takut, sedih, dan bersalah. Tanpa kemampuan mengatur emosi secara sehat, korban rentan mengalami gangguan psikologis lebih lanjut seperti depresi, kecemasan, atau bahkan kehilangan makna hidup. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji bagaimana regulasi emosi berkontribusi terhadap tingkat resiliensi pada korban kekerasan seksual dalam hubungan pacaran, guna memahami faktor-faktor yang dapat memperkuat pemulihan psikologis mereka.

2. Persiapan Penelitian

Sebelum melakukan pengumpulan data penelitian, peneliti wajib melaksanakan sejumlah langkah pendahuluan, yaitu :

a. Persiapan Administrasi

Persiapan administrasi penelitian ini dimulai dengan pengajuan surat permohonan izin penggunaan skala regulasi emosi yang disusun oleh Luthfi dan Husni, (2020) dan skala resiliensi yang disusun oleh Prawita dan Heriyadi, (2023) melalui email, setelah menerima balasan email yang menyatakan persetujuan jika skala tersebut diperbolehkan untuk digunakan peneliti untuk melanjutkan ke tahapan berikutnya, yaitu pelaksanaan penelitian sesuai dengan rencana yang telah disusun. Kemudian peneliti mencantumkan *Informed Consent* pada *google form* yang akan disebarluaskan melalui instagram dan tiktok tersebut guna menjaga kepercayaan responden

jika jawaban yang responden kirimkan tidak akan disebarluaskan dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

b. Tahap Persiapan

Penelitian dimulai dengan tahap persiapan, tahap persiapan dimulai dari peneliti menetapkan tujuan, menyusun hipotesis, dan mengidentifikasi variabel yang digunakan, yaitu regulasi emosi dan tingkat resiliensi. Pada tahap ini, peneliti memilih alat ukur, seperti skala regulasi emosi yang disusun oleh Luthfi dan Husni, (2020) dan skala resiliensi yang disusun oleh Prawita dan Heriyadi, (2023). Kriteria inklusi partisipan mencakup korban yang pernah atau sedang berada pada kondisi mengalami kekerasan seksual dalam berpacaran, berjenis kelamin laki – laki atau perempuan, dan berusia 12 – 21 tahun. Kemudian Peneliti memastikan partisipan memahami tujuan penelitian dan memberikan persetujuan tertulis untuk berpartisipasi.

c. Persiapan Alat Ukur

Pada tahap ini, peneliti mempersiapkan instrumen pengukuran berupa skala yang mencakup variabel – variabel dalam penelitian ini, yakni skala resiliensi dan skala regulasi emosi.

1) Tingkat Resiliensi

Skala resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang telah dimodifikasi dari skala resiliensi (Prawita & Heriyadi, 2023) dan disesuaikan dengan kriteria

responden pada penelitian ini. Instrumen tersebut terdiri dari 25 aitem dengan 5 aspek. Setiap pernyataan dinilai oleh responden menggunakan empat tingkat pilihan pada Skala Likert, mulai dari pilihan “Sangat Tidak Sesuai” yang diberi nilai paling rendah, yaitu satu, diikuti “Tidak Sesuai” dengan nilai dua, kemudian “Sesuai” dengan nilai tiga, hingga “Sangat Sesuai” yang merepresentasikan tingkat kesesuaian tertinggi dan memperoleh nilai empat.

2). Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi yang digunakan pada penelitian ini telah peneliti modifikasi dari skala yang dikembangkan oleh (Luthfi & Husni, 2020) yang disesuaikan dengan kriteria responden pada penelitian ini. Instrumen ini terdiri dari 8 aitem dengan 2 dimensi. Setiap pernyataan dinilai oleh responden menggunakan empat tingkat pilihan pada Skala Likert, mulai dari pilihan “Sangat Tidak Sesuai” yang diberi nilai paling rendah, yaitu satu, diikuti “Tidak Sesuai” dengan nilai dua, kemudian “Sesuai” dengan nilai tiga, hingga “Sangat Sesuai” yang merepresentasikan tingkat kesesuaian tertinggi dan memperoleh nilai empat.

d. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Sebelum instrumen penelitian digunakan dalam pengumpulan data, peneliti telah melakukan uji coba alat ukur pada

16 Mei 2025 terhadap 33 responden yang sesuai kriteria penelitian untuk memastikan validitas dan reliabilitas dari skala yang akan digunakan. Menurut Sugiyono (2015) jika diperlukan minimal 30 subjek untuk uji coba alat ukur, lalu seluruh data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan SPSS for Windows versi 16 untuk menguji validitas dan reliabilitas.

e. Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Skala

Setelah melaksanakan rangkaian analisis untuk menguji validitas dan reliabilitas pada kedua instrumen penelitian, diperoleh rangkuman hasil yang menggambarkan derajat keabsahan dan konsistensi alat ukur tersebut sebagai berikut.:

1) Skala Resiliensi

Berdasarkan hasil uji validitas dengan *expert judgement* dari 5 ahli psikologi diketahui jika nilai validitasnya berkisar dari rentang 0,8 sampai 0,85. Kemudian dilakukan analisis uji coba Skala Resiliensi yang didapati bahwa dari 25 butir aitem yang diuji, lima butir aitem yang telah diuji coba yaitu aitem nomor 1,2,5,7 dan 17 gugur karena tidak memenuhi kriteria reliabilitas, kemudian 20 butir aitem lainnya dinyatakan reliabel. Koefisien korelasi item total tiap butir berada pada rentang 0,399 sampai dengan 0,773 dan seluruh instrumen penelitian menunjukkan reliabilitas yang sangat baik dengan nilai *Cronbach's alpha*

sebesar 0,905. Berikut tabel blue print Skala Resiliensi setelah uji coba.

Tabel 4. 1 Blueprint Skala Resiliensi Setelah Uji Coba

No	Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
1	Kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan yang dimiliki individu.	1*,5*,8,9,10,17*,18,25	8
2	Keyakinan terhadap insting, toleran terhadap hal negatif, dan fokus pada dampak dari stress.	2*,3,11,19,20,21,22	7
3	Penerimaan yang positif dan memiliki hubungan yang aman.	4,12,14,23,24	5
4	Kontrol diri.	6,13,16	3
5	Pengaruh spiritualitas.	7*,15	2
Jumlah			25

Note: *Aitem yang gugur

2) Skala Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil uji validitas dengan *expert judgement* dari 5 ahli psikologi diketahui jika nilai validitasnya berkisar dari berkisar dari 0,8 sampai 0,85. Lalu berdasarkan hasil uji coba, seluruh butir aitem pada skala regulasi emosi yang berjumlah delapan terbukti memenuhi kriteria reliabilitas tanpa ada butir aitem yang dieliminasi. Koefisien korelasi aitem total tiap butir aitem berkisar 0,514 hingga 0,622 dengan nilai Koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,834 yang menunjukkan jika keseluruhan instrumen memiliki reliabilitas yang baik.

Berikut tabel blueprint skala regulasi emosi setelah uji coba.

Tabel 4. 2 Blueprint Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba

No	Dimensi	Nomor Aitem	Jumlah
1	<i>Reappraisal</i>	1,2,3,4,5	5
2	<i>Suppression</i>	6,7,8	3
Jumlah			8

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan mengumpulkan data secara daring melalui *Google Form* selama 21 hari, yaitu pada 26 Mei – 16 Juni 2025. Proses penyebaran pengambilan data disebarluaskan melalui sosial media yang mudah dijangkau oleh seluruh responden dari berbagai provinsi yang ada di Indonesia. Setiap responden akan menerima tautan yang berisikan instrumen serta petunjuk pengisian.

Instrumen pada penelitian ini terdiri dari dua skala pengukuran, yaitu skala regulasi emosi dengan 8 butir pernyataan dan skala resiliensi dengan 20 butir pernyataan. Dengan pemantauan yang cermat pada setiap tahap pengisian, peneliti akhirnya dapat mengumpulkan 210 responden dari berbagai daerah yang ada di Indonesia, yang selanjutnya akan dianalisis untuk mengungkap pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat resiliensi pada korban kekerasan seksual dalam berpacaran.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden Penelitian

Berdasarkan penyebaran *Google Form* melalui media sosial tik-tok dan Instagram, peneliti berhasil mengumpulkan 202 responden. Rincian karakteristik dan profil para responden kemudian dirangkum dan disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4. 3 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia

Kategori	Jumlah	Persentase %
17–21 tahun	198	98,02
12–16 tahun	4	1,98
Total	202	100

Secara umum, dari 202 responden yang terlibat pada penelitian ini di dominasi pada usia 17 – 21 tahun dengan 198 responden atau 98,02% dan usia 12 – 16 tahun sebanyak 4 responden atau 1.98% dari total responden keseluruhan, hal ini menandakan jika responden pada penelitian ini di dominasi pada kategori remaja akhir. Sejalan dengan penelitian (Syukurman, Kamaruddin, Adam, & Mahmud 2022) menemukan bahwa remaja yang berada pada fase akhir (17–21 tahun) rentan terhadap kekerasan seksual karena kombinasi dorongan seksual yang belum terkendali dan pengaruh lingkungan, termasuk norma sosial, budaya, dan kondisi ekonomi.

Tabel 4. 4 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Jumlah	Persentase%
Perempuan	162	80.20
Laki-laki	40	19.80
Total	202	100

Responden pada penelitian ini di dominasi dengan korban kekerasan seksual dalam berpacaran dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 162 responden atau 80,20% dan korban kekerasan seksual dalam berpacaran dengan jenis kelamin laki – laki sebanyak 40 responden atau 19.80% dari total keseluruhan, hal ini menandakan jika korban kekerasan seksual dalam berpacaran di dominasi oleh jenis kelamin perempuan.

Menurut Sulaeman, Putri, Purnamawati, dan Sukmawati (2022) yang mengungkapkan jika perempuan lebih rentan menjadi korban

kekerasan seksual karena berbagai faktor struktural dan budaya. Lalu ditemukan bahwa rendahnya kesadaran hukum, budaya patriarki, kondisi ekonomi yang lemah, dan praktik pernikahan dini menjadi faktor utama kekerasan terhadap perempuan hal ini tentunya memperkuat dan meningkatkan kerentanan perempuan terhadap tindakan kekerasan tersebut.

Tabel 4. 5 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Domisili

No	Provinsi	Jumlah	Persentase
1	Yogyakarta	50	24,75
2	Riau	41	20,3
3	Jawa Barat	17	8,42
4	Jawa Tengah	17	8,42
5	Jawa Timur	12	5,94
6	Jakarta	11	5,45
7	Sumsel	8	3,97
8	Kepulauan Riau	7	3,47
9	NTB	6	2,97
10	Lampung	6	2,97
11	Sumut	5	2,48
12	Sumbar	4	1,98
13	Banten	4	1,98
14	NTT	3	1,49
15	Bengkulu	3	1,49
16	Aceh	2	0,99
17	Sulawesi Selatan	2	0,99
18	Papua	1	0,5
19	Bali	1	0,5
20	Kalimantan Timur	1	0,5
21	Kalimantan Barat	1	0,5
	Jumlah	202	100%

Berdasarkan penyebaran data yang dilakukan secara menyeluruh ke berbagai provinsi di Indonesia, terdapat 21 dari total 38 provinsi di Indonesia yang menjadi responden dalam penelitian ini. Dari hasil penyebaran data diperoleh bahwa Provinsi Yogyakarta menempati

urutan pertama dengan jumlah 50 responden (24,75%), disusul oleh Provinsi Riau dengan 41 responden (20,30%), kemudian Jawa Barat dan Jawa Tengah masing-masing dengan 17 responden (8,42%). Selanjutnya Jawa Timur dengan 12 responden (5,94%), DKI Jakarta dengan 11 responden (5,45%), Sumatera Selatan dengan 8 responden (3,97%), Kepulauan Riau dengan 7 responden (3,47%), serta Nusa Tenggara Barat (NTB) dan Lampung masing-masing dengan 6 responden (2,97%).

Berikutnya, Sumatera Utara dengan 5 responden (2,48%), Sumatera Barat dan Banten masing-masing dengan 4 responden (1,98%), Nusa Tenggara Timur (NTT) dan Bengkulu masing-masing dengan 3 responden (1,49%), serta Aceh dan Sulawesi Selatan masing-masing dengan 2 responden (0,99%). Adapun provinsi Papua, Bali, Kalimantan Timur, dan Kalimantan Barat, masing-masing menyumbang 1 responden (0,50%).

Berdasarkan data dari 21 provinsi dengan total 202 responden, didapati bahwa mayoritas responden berasal dari Provinsi Yogyakarta (24,75%) dan Riau (20,30%), diikuti oleh Jawa Barat dan Jawa Tengah (8,42%), serta DKI Jakarta (5,45%). Sementara itu, provinsi-provinsi lainnya, seperti Sumatera Selatan, Jawa Timur, NTB, Kepulauan Riau, hingga Papua, memberikan kontribusi yang lebih kecil terhadap jumlah responden, masing-masing di bawah 4%. Meskipun penelitian ini telah mencakup seluruh wilayah utama Indonesia, yaitu Jawa, Sumatera,

Kalimantan, Nusa Tenggara, Sulawesi, Bali, dan Papua, terlihat adanya ketimpangan jumlah responden antar daerah yang cukup signifikan.

Tabel 4. 6 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Bentuk Kekerasan Seksual yang dialami

No	Bentuk Kekerasan	Persentase %
1	Dipaksa berciuman atau berpelukan tanpa persetujuan	18,95%
2	Dipaksa mengirim foto/video pribadi yang bersifat seksual	17,34%
3	Diraba atau disentuh bagian tubuh pribadi secara tidak diinginkan	16,13%
4	Ditekan secara emosional agar melakukan aktivitas seksual (“kalau kamu sayang, kamu mau”)	15,32%
5	Dilecehkan secara seksual melalui pesan teks atau media sosial	11,69%
6	Dipaksa melakukan aktivitas seksual (seperti oral, manual, atau hubungan seksual)	9,68%
7	Dipaksa menonton konten pornografi bersama	6,05%
8	Diancam akan disebar foto/video pribadi jika tidak menuruti keinginan seksual	4,84%
Total		100.%

Berdasarkan bentuk-bentuk kekerasan seksual dalam berpacaran yang dicantumkan, didapati bahwa 16,22% responden pernah dipaksa berciuman atau berpelukan tanpa persetujuan. Selanjutnya, 17,69% responden pernah diraba atau disentuh bagian tubuh pribadi secara tidak diinginkan, dan 11,30% responden pernah dipaksa melakukan aktivitas seksual (seperti oral, manual, atau hubungan seksual).

Selain itu, 12,78% responden pernah dipaksa mengirim foto/video pribadi yang bersifat seksual, sementara 5,41% responden

pernah diancam akan disebar foto/video pribadi jika tidak menuruti keinginan pelaku. Sebanyak 10,56% responden pernah dipaksa menonton konten pornografi bersama, 6,39% responden pernah dilecehkan secara seksual melalui pesan teks atau media sosial, dan 19,66% responden pernah ditekan secara emosional dengan alasan “kalau kamu sayang aku, kamu pasti mau”.

Berdasarkan data mengenai bentuk-bentuk kekerasan seksual dalam konteks berpacaran, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden pernah mengalami berbagai bentuk tekanan dan perilaku seksual yang tidak diinginkan. Bentuk kekerasan ini mencakup pemaksaan kontak fisik, seperti pelukan atau ciuman tanpa persetujuan, sentuhan pada bagian tubuh pribadi, hingga tekanan emosional dengan alasan seperti “kalau kamu sayang aku pasti mau”. Selain itu, kekerasan juga terjadi dalam bentuk digital, berupa pemaksaan untuk mengirim foto atau video pribadi yang bersifat seksual, serta ancaman penyebaran materi tersebut jika keinginan pelaku tidak dituruti. Responden juga melaporkan adanya pemaksaan untuk melakukan aktivitas seksual (baik secara oral, manual, maupun hubungan seksual), pemaksaan untuk menonton konten pornografi bersama, dan pelecehan seksual melalui pesan teks atau media sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa kekerasan seksual dalam hubungan berpacaran tidak hanya terjadi secara fisik, tetapi juga secara psikologis dan digital. Temuan ini menegaskan bahwa kekerasan seksual dalam hubungan pacaran bukan

hanya berupa kontak fisik langsung, tetapi juga menyangkut dimensi emosional dan digital yang sama-sama berdampak signifikan bagi korban. Hal ini sejalan dengan penelitian (Pranoto & Masruroh, 2021) bahwa kekerasan seksual pada pasangan sering melibatkan kombinasi antara pemaksaan fisik, tekanan emosional, dan pelecehan digital atau verbal. Penelitian fenomenologis ini menekankan bahwa rangkaian perilaku tersebut saling berkaitan dan mencerminkan pola kekerasan yang kompleks yang tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga meninggalkan luka psikologis yang mendalam.

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian membantu menjelaskan gambaran umum mengenai hasil penelitian guna mempermudah peneliti dalam menginterpretasikan data penelitian.

Tabel 4. 7 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	Sd
Resiliensi	20	80	50,0	10,00	36	64	50,12	5,396
Regulasi Emosi	8	32	20,0	4,00	15	26	20,06	1,978
Dimensi <i>Reappraisal</i>	5	20	12,5	2,50	9	17	12,59	1,670
Dimensi <i>Suppression</i>	3	12	7,5	1,50	4	10	7,48	1,189

Note:

Hipotetik : didapatkan berdasarkan skala

Empirik : didapatkan berdasarkan hasil penelitian

Menurut Sugiyono (2017), pengkategorian hasil pengukuran dilakukan dengan membagi skor total ke dalam beberapa kategori untuk mempermudah interpretasi hasil penelitian. Kategori tersebut biasanya disusun secara ordinal, misalnya rendah, sedang, dan tinggi. Sesuai

kategori yang ditentukan peneliti, sehingga peneliti dapat mengetahui distribusi responden pada masing-masing Proses ini dilaksanakan dengan menerapkan rumus sesuai norma sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Rumus Norma Kategorisasi

No	Kategori	Rumus Norma
1	Rendah	$X < \mu - 1. \sigma$
2	Sedang	$\mu - 1. \sigma \leq X < \mu + 1. \sigma$
3	Tinggi	$\mu + 1. \sigma \leq X$

Keterangan :

X = Skor total

μ = Mean

σ = Standar Deviasi

1 Kategori (Sugiyono)

Setelah rumus norma kategorisasi ditetapkan, peneliti mengelompokkan seluruh responden ke dalam tiga tingkatan yang ditentukan, sehingga diperoleh hasil pengelompokkan sebagai berikut:

Tabel 4. 9 Persentil Kategorisasi Tiap Variabel

Kategorisasi	Resiliensi	Regulasi Emosi	Reappraisal	Suppression
Rendah	$X < 44,72$	$X < 18,08$	$X < 10,91$	$X < 6,28$
Sedang	$44,72 \leq X \leq 55,51$	$18,08 \leq X \leq 22,04$	$10,91 \leq X \leq 14,25$	$6,28 \leq X \leq 8,66$
Tinggi	$X > 55,51$	$X > 22,04$	$X > 14,25$	$X > 8,66$

Tabel 4. 10 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel

Kat	Resiliensi		Regulasi Emosi		Reappraisal		Suppression	
	Fre	%	Fre	%	Fre	%	Fre	%
Rendah	29	14,36	46	22,77	23	11,38	38	18,81
Sedang	140	69,31	136	67,32	155	76,73	124	61,38
Tinggi	33	16,31	20	9,90	24	11,88	40	19,80
Total	202	100	202	100	202	100	202	100

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat resiliensi pada 202 responden, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada

kategori sedang, yaitu sebanyak 140 orang atau sebesar 69,31%. Sementara itu, sebanyak 29 responden (14,36%) berada pada kategori rendah, dan sebanyak 33 responden (16,31%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kemampuan resiliensi yang cukup baik, meskipun terdapat sebagian kecil yang masih berada pada tingkat rendah maupun tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Sigalingging, Pakpahan, & Laila, 2023) yang melaporkan bahwa mayoritas responden pada penelitiannya memiliki resiliensi pada tingkat sedang.

Pada variabel regulasi emosi, hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden juga berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 136 orang (67,32%). Sebanyak 46 responden (22,77%) berada pada kategori rendah, sementara hanya 20 responden (9,90%) yang berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan regulasi emosi pada tingkat sedang, dengan kecenderungan jumlah responden yang berada pada kategori rendah lebih besar daripada yang berada pada kategori tinggi. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian (Meganingtyas & Mufitasari, 2022) di mana 72,47% respondennya memiliki kemampuan regulasi emosi yang berada pada tingkat sedang. Ini menunjukkan bahwa pola regulasi emosi sedang adalah hal yang umum terjadi, bahkan pada kondisi psikologis rentan

sekalipun.

Pada dimensi *reappraisal*, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 155 orang (76,73%). Jumlah responden pada kategori rendah dan tinggi relatif seimbang, yaitu masing-masing sebanyak 23 orang (11,38%) pada kategori rendah, dan 24 orang (11,88%) pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan *reappraisal* responden didominasi oleh tingkat sedang, dengan proporsi rendah dan tinggi yang relatif kecil. Hal ini sejalan dengan temuan (Jannah & Pratama, 2024) yang mayoritas respondennya menunjukkan penggunaan *reappraisal* pada level sedang. Ini mendukung kesimpulan bahwa dimensi *reappraisal* merupakan mekanisme umum terjadi pada korban yang memiliki trauma.

Sementara itu, pada dimensi *suppression*, mayoritas responden juga berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 124 orang (61,38%). Sebanyak 38 responden (18,81%) berada pada kategori rendah, sedangkan 40 responden (19,80%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan *suppression* responden pada umumnya berada pada tingkat sedang, namun proporsi responden pada kategori rendah dan tinggi relatif lebih seimbang dibandingkan dimensi lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Gunawan & Bintari, 2021) yang melaporkan bahwa kemampuan *suppression* pada respondennya juga berada

pada tingkat sedang, dan kemampuan ini berkontribusi cukup baik meskipun tidak seefektif *reappraisal*. Penelitian tersebut mendapati bahwa penggunaan *suppression* umum dan berfungsi sebagai mekanisme adaptif dalam menangani emosi negatif.

Berdasarkan hasil kategorisasi seluruh variabel penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, baik pada variabel resiliensi, regulasi emosi, maupun kedua dimensinya, yaitu *reappraisal* dan *suppression*. Hal ini menunjukkan bahwa pada umumnya responden memiliki kemampuan resiliensi, regulasi emosi, serta strategi reappraisal dan *suppression* pada tingkat yang cukup baik, meskipun belum mencapai tingkat optimal. Proporsi responden pada kategori rendah dan tinggi relatif lebih kecil dibandingkan kategori sedang, dengan kecenderungan pada regulasi emosi lebih banyak responden berada pada kategori rendah dibandingkan tinggi, sedangkan pada *suppression* jumlah responden pada kategori rendah dan tinggi relatif seimbang. Temuan ini mengindikasikan bahwa masih terdapat peluang pengembangan kemampuan regulasi emosi dan resiliensi ke tingkat yang lebih tinggi. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian (Theofani & Herdiana, 2020) bahwa regulasi emosi baik melalui *reappraisal* maupun *suppression* terlihat berperan penting dalam mendukung resiliensi penyintas dalam menghadapi trauma.

3. Uji Asumsi Klasik

Penelitian ini terlebih dahulu melakukan pengujian asumsi klasik yakni uji normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas sebagai prasyarat yang tak terpisahkan sebelum melakukan uji hipotesis. Proses analisis tersebut dilaksanakan dengan bantuan SPSS for Windows versi 16.0.

a. Uji Normalitas

Peneliti melakukan uji normalitas untuk memastikan bahwa data yang diperoleh mengikuti pola distribusi normal, sesuai dengan salah satu asumsi penting dalam analisis statistik parametrik. Uji ini dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 16 melalui metode *Kolmogorov-Smirnov*. Menurut Machali (2019), jika nilai signifikansi (p value) lebih besar dari 0,05, maka data dapat dikatakan terdistribusi normal, yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara distribusi data sampel dengan distribusi normal teoritis. Uji normalitas ini penting dilakukan, khususnya dalam analisis regresi, karena normalitas residual merupakan salah satu syarat untuk validitas model regresi.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Interpretasi
Regulasi Emosi → Resiliensi	0,200	Normal
Dimensi <i>Reappraisal</i> → Resiliensi	0,070	Normal
Dimensi <i>Suppression</i> → Resiliensi	0,052	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi variabel regulasi emosi dengan resiliensi sebesar 0,200 hal ini dapat dikatakan jika data terdistribusi normal, kemudian dimensi *reappraisal* dengan resiliensi diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,070 hal ini dapat dikatakan jika data tersebut terdistribusi normal, dan dimensi *suppression* dengan resiliensi diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,052 sehingga dapat dikatakan jika data tersebut terdistribusi normal. Berdasarkan uji normalitas tersebut dapat disimpulkan jika seluruh data dikatakan terdistribusi secara normal. Temuan ini sejalan dengan (Mirza, Hutagalung, Silalahi, Petrisely, Elvinawanty, & Hafni (2024) yang menyatakan bahwa data regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa perantauan juga terdistribusi normal sebelum dianalisis menggunakan uji korelasi, dengan hasil korelasi signifikan.

b. Uji Linearitas

Untuk memastikan adanya hubungan linier antara regulasi emosi dan resiliensi pada korban kekerasan seksual dalam hubungan pacaran, peneliti melakukan uji linearitas dengan menggunakan SPSS versi 16. Hubungan kedua variabel dikatakan linier apabila nilai signifikansi pada bagian *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 yang menunjukkan tidak adanya penyimpangan signifikan dari pola hubungan linier (Machali, 2019).

Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas

Variabel	P	Interpretasi
Regulasi Emosi → Resiliensi	0,937	Linear
Dimensi <i>Reappraisal</i> → Resiliensi	0,742	Linear
Dimensi <i>Suppression</i> → Resiliensi	0,466	Linear

Berdasarkan data tabel diatas menunjukkan jika terdapat hubungan yang linear antara variabel regulasi emosi dengan tingkat resiliensi dilihat dari nilai p untuk *deviation from linearity* sebesar 0,937 ($p < 0,05$), lalu antara dimensi *Reappraisal* dengan tingkat resiliensi menunjukkan jika terdapat hubungan yang linear dengan nilai p untuk *deviation from linearity* sebesar 0,742 ($p < 0,05$), dan dimensi *Suppression* dengan tingkat resiliensi memiliki hubungan yang linear dengan nilai p untuk *deviation from linearity* sebesar 0,466 ($p < 0,05$).

Data yang diperoleh tersebut menunjukkan jika secara keseluruhan dimensi regulasi emosi memiliki hubungan yang linear dengan tingkat resiliensi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Aji & Kristinawati, 2022) yang melaporkan korelasi sangat kuat antara regulasi emosi dan resiliensi.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah model regresi memenuhi asumsi klasik mengenai konstan atau tidaknya varians dari residual (error). Tujuan dari uji ini adalah untuk mendeteksi adanya gejala heteroskedastisitas, yaitu kondisi ketika varians residual tidak konstan pada semua tingkat variabel

independen. Pelanggaran asumsi ini dapat menyebabkan standar error dari koefisien regresi menjadi bias, sehingga hasil uji t dan F tidak dapat sepenuhnya diandalkan (Machali, 2019).

Dalam penelitian ini, pengujian heteroskedastisitas dilakukan dengan metode Glejser menggunakan program SPSS versi 16. Interpretasi hasil uji didasarkan pada nilai signifikansi (Sig.) masing-masing variabel independen. Jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan tidak terdapat heteroskedastisitas, sedangkan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka terdapat indikasi gejala heteroskedastisitas (Machali, 2019).

Tabel 4. 13 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Interpretasi
Regulasi Emosi → Resiliensi	1.000	Tidak ada gejala
Dimensi <i>Reappraisal</i> → Resiliensi	1.000	Tidak ada gejala
Dimensi <i>Suppression</i> → Resiliensi	1.000	Tidak ada gejala

Berdasarkan hasil pengujian, variabel regulasi emosi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 1.000 yang berarti tidak terdapat gejala heteroskedastisitas. Kemudian pada dimensi *reappraisal* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 1.000 yang berarti tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dan pada dimensi *suppression* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 1.000 yang berarti tidak terdapat gejala heteroskedastisitas.

Dapat disimpulkan jika variabel regulasi emosi, dimensi *reappraisal*, dan dimensi *suppression* memiliki nilai signifikansi

$>0,05$ sehingga tidak mengalami heteroskedastisitas.

4. Uji Hipotesis

Setelah peneliti menyelesaikan uji normalitas dan linearitas untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi-asumsi dasar regresi, langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linier. Terdapat tiga hipotesis yang diuji dalam penelitian ini. Hipotesis pertama menguji pengaruh variabel regulasi emosi secara keseluruhan terhadap resiliensi. Hipotesis kedua menguji pengaruh dimensi *reappraisal* terhadap resiliensi, dan hipotesis ketiga menguji pengaruh dimensi *suppression* terhadap resiliensi pada korban kekerasan seksual dalam pacaran.

Dalam rangka mengevaluasi model regresi yang digunakan dalam penelitian ini, dilakukan serangkaian pengujian statistik yang mencakup penggunaan uji t dan uji F. Uji t diterapkan secara khusus untuk mengidentifikasi dan menilai sejauh mana masing-masing variabel independen memberikan pengaruh terhadap variabel dependen secara terpisah atau parsial. Sementara itu, uji F difungsikan untuk mengamati pengaruh gabungan dari seluruh variabel independen secara bersamaan dalam satu kesatuan model regresi, atau yang dikenal dengan pengaruh simultan. Penarikan kesimpulan mengenai signifikansi statistik dari pengaruh tersebut didasarkan pada nilai probabilitas atau signifikansi (p) yang lebih kecil dari angka batas yang telah ditetapkan,

yaitu 0,05 yang menunjukkan bahwa pengaruh yang diamati bukanlah hasil dari kebetulan semata, melainkan memiliki dasar statistik yang kuat. Sebagai pelengkap, koefisien determinasi yang dilambangkan dengan R kuadrat atau R^2 turut digunakan dalam analisis ini untuk memberikan gambaran sejauh mana seluruh variabel bebas yang diteliti mampu menjelaskan variasi yang terjadi pada tingkat resiliensi individu secara keseluruhan.

Hasil dari ketiga pengujian ini memberikan gambaran menyeluruh mengenai sejauh mana regulasi emosi dan kedua dimensinya memengaruhi resiliensi.

Tabel 4. 14 Hasil Uji F

Variabel	F	Sig (<i>p-value</i>)	Interpretasi
Regulasi Emosi → Resiliensi	759.851	< 0.001	Berpengaruh
Dimensi <i>Reappraisal</i> → Resiliensi	250.751	< 0.001	Berpengaruh
Dimensi <i>Suppression</i> → Resiliensi	45.855	< 0.001	Berpengaruh

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan jika pada variabel regulasi emosi memiliki nilai F sebesar 759.851 dan signifikansi *p-value* <0,001 sehingga dapat dikatakan jika variabel regulasi emosi berpengaruh dengan tingkat resiliensi, kemudian pada dimensi *Reappraisal* nilai F sebesar 250.751 dan signifikansi *p-value* <0,001 sehingga dapat dikatakan jika dimensi *Reappraisal* berpengaruh dengan tingkat resiliensi, dan dimensi *Suppression* memiliki nilai F sebesar 45,855 dan signifikansi *p-value* <0,001 sehingga dapat dikatakan jika dimensi *Suppression* berpengaruh dengan tingkat resiliensi.

Berdasarkan hasil yang diperoleh H1, H2 dan H3 menunjukkan bahwa masing – masing secara statistik berpengaruh signifikan terhadap resiliensi ($p < .001$). Tetapi besarnya pengaruhnya berbeda-beda, yang terlihat dari nilai F variabel regulasi emosi paling kuat, diikuti oleh dimensi *reappraisal*, dan terakhir dimensi *suppression*. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Cahyono & Yudianto, 2023) yang mengonfirmasi bahwa regulasi emosi secara umum memiliki efek besar terhadap resiliensi, dan masing-masing dimensi termasuk *reappraisal* dan *suppression* berkontribusi berbeda dalam membangun resiliensi.

Tabel 4. 15 Hasil Uji t (Parsial)

Variabel	t	p-value	Interpretasi
Regulasi Emosi → Resiliensi	27.565	< 0.001	Berpengaruh
Dimensi <i>Reappraisal</i> → Resiliensi	15.835	< 0.001	Berpengaruh
Dimensi <i>Suppression</i> → Resiliensi	6.772	< 0.001	Berpengaruh

Dari tabel diatas diketahui variabel regulasi emosi dengan nilai $t = 27,565$; $p\text{-value} < .001$, sehingga t hitung jauh lebih besar dari t tabel dan $p\text{-value}$ sangat kecil ($< .05$) dengan demikian variabel regulasi emosi berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi, kemudian diketahui dimensi *reappraisal* dengan nilai $t = 15,835$; $p\text{-value} < .001$, yang menunjukkan bahwa t hitung melebihi t tabel dan $p\text{-value}$ sangat kecil ($< .05$) oleh karena itu dimensi *reappraisal* berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi, dan dimensi *suppression* dengan nilai $t = 6,772$; $p\text{-value} < .001$, yang berarti t hitung lebih besar dari t tabel dan $p\text{-value}$

value sangat kecil ($< .05$) dengan demikian dimensi *Suppression* berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi.

Berdasarkan hasil yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa H1, H2, dan H3 masing – masing berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat resiliensi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Andriani, Afiatin, & Sulistyarini, 2017) yang menunjukkan regulasi emosi secara signifikan memengaruhi tingkat resiliensi. Dengan demikian, semua hipotesis penelitian dapat diterima.

Tabel 4. 16 Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Variabel	R	R Square (R^2)
Regulasi Emosi → Resiliensi	0,890	0,792
Dimensi <i>Reappraisal</i> → Resiliensi	0,746	0,554
Dimensi <i>Suppression</i> → Resiliensi	0,432	0,187

Dari tabel diatas diketahui jika dari variabel regulasi emosi dengan nilai $R = 0,890$ yang menunjukkan korelasi sangat kuat, sedangkan $R^2 = 0,792$ menunjukkan bahwa 79,2 % variasi resiliensi dapat dijelaskan oleh variabel regulasi emosi memiliki (hubungan sangat baik). Dengan demikian, semakin baik regulasi emosi yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya.

Kemudian dimensi *reappraisal* dengan nilai $R = 0,746$ yang menunjukkan korelasi kuat, dan $R^2 = 0,554$ berarti 55,4 % variasi resiliensi dijelaskan oleh dimensi *reappraisal* memiliki (hubungan baik), ini mengindikasikan bahwa kemampuan individu dalam menilai ulang situasi secara positif berperan penting dalam membangun resiliensi.

Lalu dimensi *suppression* memiliki nilai $R = 0,432$ yang menunjukkan korelasi sedang, dengan $R^2 = 0,187$ menyatakan bahwa 18,7 % variasi resiliensi dijelaskan oleh dimensi *suppression* memiliki (hubungan cukup). Artinya, meskipun dimensi ini masih berpengaruh, namun tidak sekuat *reappraisal* dalam meningkatkan resiliensi.

Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi secara keseluruhan memiliki korelasi yang sangat kuat dengan resiliensi, diikuti oleh dimensi *reappraisal* dengan korelasi kuat, dan *suppression* yang memiliki pengaruh sedang. Artinya, semakin baik individu meregulasi emosinya khususnya melalui *reappraisal* semakin tinggi ketahanan psikologisnya. Temuan ini didukung oleh (Bunga, Evanytha, & Akhyar, 2024) yang menemukan hubungan positif dan signifikan antara dimensi *reappraisal* dan dimensi *suppression* dengan resiliensi, dengan dimensi *reappraisal* yang memiliki kontribusi lebih besar dibanding *suppression*.

5. Uji Beda (Analisis Tambahan)

Uji beda digunakan untuk melihat apakah ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata kelompok-kelompok pada variabel yang sama.

a. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Pada uji beda berdasarkan jenis kelamin ini menggunakan uji *independen sample t-test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara dua kelompok yang tidak saling berhubungan (*independen*) terhadap variabel yang

sama (Machali,2019). Jika diketahui nilai Sig. ≤ 0.05 , berarti ada perbedaan signifikan antara kelompok dan jika nilai Sig. > 0.05 , berarti tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok.

Tabel 4. 17 Hasil Uji Beda Jenis Kelamin

Variabel	Sig.(2tailed)	Keterangan
Resiliensi	0,921	Tidak signifikan
Regulasi Emosi	0,567	Tidak signifikan
<i>Reappraisal</i>	0,189	Tidak signifikan
<i>Suppression</i>	0,374	Tidak signifikan

Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada skor resiliensi antara responden laki-laki dan perempuan ($p = 0.921 > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan resiliensi korban kekerasan seksual relatif sama pada kedua jenis kelamin. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Setiani, Diah, & Widodo, 2023) jika tidak ditemukan perbedaan signifikan pada kemampuan resiliensi antara laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan hasil uji *independent sample t-test*, diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada rata-rata skor regulasi emosi antara responden laki-laki dan perempuan ($p = 0.567 > 0.05$). Artinya, kemampuan dalam mengelola emosi serupa pada kedua kelompok jenis kelamin. Hal ini sejalan dengan penelitian (Khaeriah, Minarni, & Saudi, 2023) yang menjelaskan jika tidak ditemukan perbedaan kemampuan regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan.

Hasil uji *independent sample t-test* juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada skor reappraisal antara laki-laki dan perempuan ($p = 0.189 > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa cara individu memaknai kembali situasi stres relatif sama antara laki-laki dan perempuan. Sejalan dengan temuan (Khaeriah et al., 2023) yang mendukung bahwa tidak ada perbedaan gender dalam kemampuan *reappraisal*.

Terakhir, hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan pada skor suppression antara laki-laki dan perempuan ($p = 0.374 > 0.05$). Ini berarti kecenderungan untuk menekan emosi tidak berbeda secara signifikan pada kedua jenis kelamin. Hal ini sejalan dengan penelitian (Khaeriah et al., 2023) bahwa kecenderungan menekan ekspresi emosi (*suppression*) tidak bervariasi antara laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan hasil uji *independent sample t-test*, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara responden laki-laki dan perempuan pada keempat variabel resiliensi, regulasi emosi, dimensi *reappraisal*, dan dimensi *suppression*. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan resiliensi, pengelolaan emosi, pemaknaan ulang terhadap situasi stres (*reappraisal*), serta kecenderungan untuk menekan emosi (*suppression*) relatif sama pada kedua kelompok jenis kelamin.

Dengan demikian, jenis kelamin bukan merupakan faktor yang membedakan tingkat resiliensi maupun regulasi emosi pada korban kekerasan seksual dalam penelitian ini.

b. Uji Beda Berdasarkan Domisili

Pada uji beda berdasarkan domisili ini menggunakan uji *One-Way ANOVA* digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata dari tiga kelompok (berdasarkan domisili) atau lebih terhadap satu variabel yang sama (Machali,2019). Dilihat dari kolom Sig. (*p-value*) di baris “*Between Groups*”, jika nilai $p < 0.05$ artinya ada perbedaan signifikan antar provinsi, namun jika nilai $p > 0.05$ maka tidak ada perbedaan signifikan antar provinsi.

Tabel 4. 18 Hasil Uji Beda Domisili

Variabel	Sig. (p-value)	Keterangan
Resiliensi	0,739	Tidak Signifikan
Regulasi Emosi	0,946	Tidak Signifikan
<i>Reappraisal</i>	0,925	Tidak Signifikan
<i>Suppression</i>	0,790	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel diatas diketahui jika hasil uji *one way ANOVA* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada skor resiliensi berdasarkan domisili (provinsi) responden ($p = 0.739 > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan adaptif korban kekerasan seksual dalam menghadapi trauma relatif serupa di seluruh provinsi. Dengan demikian, faktor domisili tidak memengaruhi tingkat resiliensi responden secara signifikan. Sejalan dengan penelitian (Mazaya, Jenni, Fadilla, &

Priliyanti, 2024) yang menjelaskan jika kemampuan resiliensi tiap provinsi tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan hasil *uji one way ANOVA*, diketahui bahwa tidak ada perbedaan signifikan pada rata-rata skor regulasi emosi berdasarkan provinsi domisili responden ($p = 0.946 > 0.05$). Artinya, kemampuan responden dalam mengelola dan mengontrol emosinya saat menghadapi situasi sulit cenderung sama, terlepas dari latar belakang provinsinya.

Hasil *uji one way ANOVA* juga menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan pada skor *reappraisal* antar responden dari berbagai provinsi ($p = 0.925 > 0.05$). Hal ini mengindikasikan bahwa cara individu dalam memaknai ulang situasi stres tidak berbeda secara signifikan berdasarkan asal domisili mereka.

Terakhir, hasil *uji one way ANOVA* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada skor *suppression* antar provinsi domisili responden ($p = 0.790 > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan untuk menekan atau menyembunyikan emosi yang dirasakan juga relatif serupa pada responden dari berbagai provinsi.

Berdasarkan hasil uji beda berdasarkan domisili, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel resiliensi, regulasi emosi, dimensi *reappraisal*, maupun dimensi *suppression* berdasarkan domisili (provinsi) responden.

Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan adaptif, kemampuan mengelola emosi, cara memaknai ulang situasi, serta kecenderungan menekan emosi korban kekerasan seksual relatif serupa di seluruh provinsi. Dengan demikian, faktor perbedaan latar belakang domisili tidak memengaruhi tingkat resiliensi maupun regulasi emosi responden secara signifikan.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat resiliensi pada korban kekerasan seksual dalam berpacaran. Sebelum melakukan analisis data, peneliti melakukan uji coba instrumen penelitian untuk mengetahui nilai reliabilitas instrumen penelitian tersebut sebelum digunakan dalam penelitian.

Setelah itu dilakukan uji normalitas untuk melihat apakah data terdistribusi normal, lalu uji linearitas untuk melihat korelasi antara variabel dependen dan variabel independen, kemudian uji heteroskedastisitas untuk mengetahui apakah model regresi memenuhi asumsi klasik mengenai konstan atau tidaknya varians dari residual (error).

Berdasarkan hasil uji normalitas data dapat dikatakan jika data variabel regulasi emosi, dimensi *reappraisal* dan dimensi *suppression* tersebut terdistribusi normal. Selanjutnya hasil uji linearitas, menyatakan jika terdapat hubungan yang linear tersebut menunjukkan jika secara keseluruhan variabel regulasi emosi dan dimensinya memiliki hubungan yang linear dengan tingkat resiliensi. Lalu hasil uji heteroskedastisitas

menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi dan dimensinya tidak mengalami gejala heteroskedastisitas sehingga asumsi klasik pada penelitian ini terpenuhi dan dapat dilanjutkan uji hipotesis dengan menggunakan regresi linear sederhana.

Kekurangan sumber data pada penelitian ini, seperti dalam metode pengumpulan data yang dilakukan secara daring melalui *Google Form* dan disebarluaskan lewat media sosial menyebabkan keterbatasan dalam menjangkau seluruh populasi korban kekerasan seksual dalam pacaran secara menyeluruh. Hal ini membuat data yang diperoleh tidak sepenuhnya mewakili berbagai latar belakang responden, sehingga hasil penelitian memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi terhadap populasi yang lebih luas. Selain itu, jumlah aitem pada skala regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini relatif sedikit, yakni hanya terdiri dari delapan aitem dengan dua dimensi utama. Kondisi ini menyebabkan kemungkinan kurang optimalnya instrumen dalam menangkap kompleksitas strategi regulasi emosi secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi secara keseluruhan berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat resiliensi pada korban kekerasan seksual dalam berpacaran. Hal ini ditunjukkan oleh nilai F sebesar 759.851 dengan signifikansi $< 0,001$, serta nilai t sebesar 27.565 ($p < 0,001$). Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.792 menunjukkan bahwa regulasi emosi mampu menjelaskan 79,2% variasi dalam resiliensi. Dengan kata lain, semakin tinggi kemampuan

individu dalam mengelola emosi, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimilikinya. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan (Cahyono & Yudianto, 2023) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi secara signifikan berpengaruh terhadap resiliensi yang memperkuat argumen bahwa kemampuan seseorang dalam mengatur emosinya memiliki peranan besar dalam membentuk ketahanan diri terhadap tekanan atau trauma. Selain itu (Sukmaningpraja & Santhoso, 2016) menjelaskan berdasarkan penelitiannya bahwa regulasi emosi berkontribusi signifikan dan cukup besar terhadap tingkat resiliensi. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan seseorang untuk mengelola, mengontrol, dan menyesuaikan emosinya memainkan peran penting dalam bagaimana dia mampu bangkit dari kesulitan, beradaptasi dengan tekanan, dan tetap bertahan dalam situasi sulit. Kemudian hasil penelitian ini juga didukung berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan (Mirza, Hutagalung, Silalahi, Petrisely, Elvinawanty, & Hafni 2024) bahwa kemampuan mengelola emosi dengan baik misalnya dengan menenangkan diri ketika stres, berpikir lebih positif, menahan diri dari luapan emosi yang merugikan akan lebih mampu bertahan dalam menghadapi tekanan, kemudian akan lebih mudah untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Sebaliknya, jika yang individu kesulitan mengatur emosinya cenderung akan lebih mudah putus asa, menarik diri, atau mengalami stres berat ketika menghadapi masalah.

Kemudian pada dimensi *reappraisal* (penilaian ulang kognitif) juga menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi dengan nilai F sebesar 250.751 dan t sebesar 15, 835 ($p < 0,001$). Koefisien determinasi R^2 sebesar 0,556 menunjukkan bahwa 55,6% variasi resiliensi dapat dijelaskan oleh kemampuan individu dalam melakukan reinterpretasi terhadap peristiwa negatif. Didukung dengan pada penelitian (Azizah & Pudjiati, 2020) yang menjelaskan bahwa semakin tinggi kemampuan individu dalam mengubah cara pandang terhadap situasi sulit menjadi lebih positif, maka semakin tinggi pula kemampuan untuk bertahan, beradaptasi seseorang di tengah tekanan. *Reappraisal* salah satu pembentuk resiliensi, meskipun bukan satu-satunya. Individu yang terbiasa menggunakan kemampuan ini cenderung lebih mampu mengendalikan emosi negatif, menjaga komunikasi yang baik, serta mengurangi konflik, sehingga lebih tangguh dalam menghadapi masalah. Kemudian penelitian lain yang juga mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan (Bintamur, 2023) bahwa *reappraisal* tidak hanya kemampuan regulasi emosi yang sehat, tetapi juga salah satu mekanisme penting yang mendasari kemampuan seseorang untuk bangkit dan tetap tangguh dalam menghadapi kesulitan hidup (resiliensi). Individu yang mampu melakukan penilaian ulang atau *reappraisal* dengan baik akan lebih siap menghadapi stres, tekanan sosial, maupun masalah pribadi, karena mereka bisa melihat sisi positif atau netral dari situasi sulit, yang kemudian memperkuat resiliensi mereka. Penelitian (Bintamur, 2023) juga menjelaskan bahwa kemampuan individu untuk menilai ulang suatu

situasi secara positif berperan penting untuk korban melihat pengalaman traumatis dari sudut pandang yang lebih adaptif, seperti memaknainya sebagai pelajaran hidup atau peluang pertumbuhan, sehingga hal tersebut akan meningkatkan kemampuan beradaptasi dalam diri korban.

Sementara itu, dimensi *suppression* (penekanan ekspresi emosi) juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi, meskipun kontribusinya lebih rendah dibandingkan *reappraisal*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai F sebesar 45.855 dan t sebesar 6.772 ($p < 0,001$), serta nilai R^2 sebesar 0,187. Ini berarti hanya 18,7% variasi resiliensi yang dapat dijelaskan oleh kemampuan individu dalam menahan atau menyembunyikan ekspresi emosinya. Sejalan dengan penelitian (Bunga, Evanytha, & Akhyar, 2024) menemukan bahwa dimensi *suppression* juga memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi. Meskipun pengaruhnya tidak sebesar dimensi *reappraisal*, namun dimensi *suppression* tetap dapat menjadi mekanisme yang membantu individu menahan ekspresi emosi dalam menghadapi tekanan dan dimensi ini hanya membantu individu menahan emosi negatif dalam jangka pendek, efektivitasnya terhadap penguatan resiliensi tidak sekuat *reappraisal*, yang lebih bersifat konstruktif dan adaptif dalam jangka panjang.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi, terutama dimensi *reappraisal*, memainkan peran penting dalam membangun resiliensi pada korban kekerasan seksual dalam berpacaran. Kemampuan untuk mengelola dan menginterpretasi emosi secara adaptif

dapat menjadi salah satu kunci dalam proses pemulihan psikologis pascatrauma.

Sebagai analisis tambahan, penelitian ini juga melakukan uji beda untuk melihat apakah terdapat perbedaan tingkat resiliensi, regulasi emosi, *reappraisal*, dan *suppression* berdasarkan karakteristik demografis responden, yaitu jenis kelamin dan domisili. Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan pada keempat variabel tersebut. Demikian pula hasil uji *one way ANOVA* menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antarprovinsi pada semua variabel. Dengan demikian, hasil analisis tambahan ini menunjukkan bahwa baik jenis kelamin maupun domisili tidak memengaruhi perbedaan tingkat resiliensi, kemampuan mengelola emosi, cara memaknai ulang situasi sulit, maupun kecenderungan menekan emosi pada korban kekerasan seksual dalam berpacaran. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan-kemampuan tersebut relatif merata di berbagai kelompok responden tanpa dipengaruhi oleh perbedaan latar belakang demografis. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Clarista & Puspitasari, 2023) bahwa kemampuan regulasi emosi dan resiliensi bersifat umum dan tidak berbeda berdasarkan demografis selaras dengan hasil uji beda yang tidak menemukan perbedaan signifikan antar jenis kelamin maupun domisili.

Meskipun peneliti telah berupaya melaksanakan penelitian ini dengan maksimal, namun masih terdapat beberapa keterbatasan yang perlu

diperhatikan. Salah satu keterbatasannya terletak pada karakteristik partisipan yang tidak merata, khususnya dalam hal domisili, usia, dan jenis kelamin. Penelitian ini didominasi oleh remaja akhir berjenis kelamin perempuan dan mayoritas berasal dari daerah tertentu, sehingga hasil penelitian belum sepenuhnya merepresentasikan populasi korban kekerasan seksual dalam pacaran secara luas. Hal ini dapat memengaruhi generalisasi temuan dan interpretasi hasil penelitian secara menyeluruh.

Selain itu pada skala regulasi emosi, jumlah aitem yang digunakan relatif sedikit. Hal ini dapat memengaruhi keakuratan dalam merepresentasikan kemampuan regulasi emosi responden secara utuh. Oleh karena itu, peneliti menyarankan untuk menambah atau memodifikasi aitem pada skala regulasi emosi tersebut apabila alat ukur ini hendak digunakan dalam penelitian selanjutnya, agar mampu menggambarkan keragaman strategi regulasi emosi secara lebih komprehensif.