

## **Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Resiliensi Pada Korban Kekerasan Seksual Dalam Berpacaran**

Dewi Masyithoh<sup>1</sup>, Arini Mifti Jayanti<sup>2</sup>

### **RINGKASAN**

Kekerasan seksual dalam hubungan berpacaran dapat menimbulkan dampak psikologis yang serius pada korban, terutama pada aspek emosional dan kemampuan individu dalam menghadapi trauma. Salah satu faktor yang berperan dalam proses pemulihan adalah regulasi emosi, yang diyakini memiliki hubungan erat dengan resiliensi, yaitu kemampuan untuk bangkit dari pengalaman traumatis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi pada korban kekerasan seksual dalam berpacaran. Subjek penelitian adalah remaja berusia 12 hingga 21 tahun yang pernah mengalami kekerasan seksual dalam berpacaran. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif asosiatif dengan instrumen berupa skala regulasi emosi dan skala resiliensi. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier sederhana dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi secara keseluruhan berpengaruh terhadap resiliensi pada korban kekerasan seksual dalam berpacaran, dengan  $F = 759,851$ ,  $t = 27,565$ ,  $p < 0,001$ , dan  $R^2 = 0,792$ . Dimensi *reappraisal* (penilaian ulang) juga berpengaruh dengan  $F = 250,751$ ,  $t = 15,835$ ,  $p < 0,001$ , dan  $R^2 = 0,556$ , sedangkan dimensi *suppression* (penekanan emosi) juga berpengaruh namun lebih kecil dengan  $F = 45,855$ ,  $t = 6,772$ ,  $p < 0,001$ , dan  $R^2 = 0,187$ . Hal ini menunjukkan bahwa di antara kedua dimensi, *reappraisal* memberikan pengaruh paling besar dalam meningkatkan resiliensi individu.

**Kata Kunci:** *Korban Kekerasan Seksual dalam Berpacaran, Regulasi Emosi, Resiliensi*

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Psikologi (S1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Program Studi Psikologi (S1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

## ***The Influence of Emotional Regulation on Resilience Levels in Victims of Sexual Violence in Dating Relationships***

Dewi Masyithoh<sup>1</sup>, Arini Mifti Jayanti<sup>2</sup>

### **ABSTRACT**

*Dating sexual violence can cause serious psychological impacts on victims, especially in terms of emotional well-being and the ability to cope with trauma. One of the factors that plays a role in the recovery process is emotion regulation, which is believed to be closely related to resilience—the ability to recover from traumatic experiences. This study aims to examine the influence of emotion regulation on resilience among victims of dating sexual violence. The research subjects were adolescents aged 12 to 21 years who had experienced sexual violence in a dating relationship. The approach used was quantitative and associative, with instruments in the form of an emotion regulation scale and a resilience scale. Data analysis was conducted using simple linear regression with the help of SPSS software. The results showed that overall emotion regulation influenced resilience in victims of dating sexual violence, with  $F = 759.851$ ,  $t = 27.565$ ,  $p < 0.001$ , and  $R^2 = 0.792$ . The reappraisal dimension (reinterpreting situations more positively) also had an influence, with  $F = 250.751$ ,  $t = 15.835$ ,  $p < 0.001$ , and  $R^2 = 0.556$ . Meanwhile, the suppression dimension (emotional suppression) also showed an influence, though to a lesser degree, with  $F = 45.855$ ,  $t = 6.772$ ,  $p < 0.001$ , and  $R^2 = 0.187$ . These findings indicate that among the two dimensions, reappraisal had the greatest impact on increasing individual resilience.*

**Keywords:** *Victims of Sexual Violence in Dating Relationships, Emotional Regulation, Resilience*

---

<sup>1</sup> Student of the Psychology Study Program (S1) at Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

<sup>2</sup> Lecturer in the Psychology Study Program (S1) at Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta