

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Menurut teori perkembangan Hurlock yang mengungkapkan jika tahapan perkembangan masa remaja dimulai dari usia 12–21 tahun. Masa remaja dianggap sebagai periode transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada tahap ini, individu akan mengalami perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang akan memengaruhi kehidupan mereka di masa depan. Menurut (Ismatuddiyana, Meganingrum, Putri, & Mahardika 2023) remaja yang telah memenuhi tugas – tugas perkembangannya dianggap telah memiliki kestabilan yang relatif, dan mengalami banyak perubahan yang berpengaruh terhadap karakteristik dirinya dan akan dibawa hingga kehidupan dewasa.

Adapun tugas – tugas perkembangan pada masa remaja meliputi (a) mengelola emosi dan kontrol diri dengan belajar mengatur emosi agar tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial atau lingkungan negatif, (b) mempersiapkan diri untuk masa depan dengan menentukan arah pendidikan dan karier sesuai minat dan kemampuan, (c) mengembangkan moral dan nilai hidup dengan memiliki prinsip dan nilai yang kuat untuk membedakan mana yang benar dan salah.

Seperti yang dijelaskan menurut Teori *Erik Erikson – Identity vs Role Confusion* Jika remaja gagal menemukan identitas diri yang kuat, mereka akan mengalami kebingungan peran (*role confusion*), yang membuat mereka lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan negatif. Kondisi

ini berdampak pada kecenderungan remaja untuk mencoba berbagai perilaku menyimpang, termasuk seks bebas, penyalahgunaan narkoba, atau tindakan kriminal, demi mencari pengakuan dan identitas dalam kelompok tertentu (Hidayah & Huriati, 2016). Hal ini sejalan dengan teori perkembangan moral menurut *lawrence kohlberg – moral development theory* jika remaja gagal mencapai tahap perkembangan moral yang lebih tinggi (*conventional morality* atau *post-conventional morality*), mereka akan sulit memahami konsekuensi moral dari tindakan mereka, hal ini berdampak pada remaja yang cenderung melanggar norma sosial karena hanya mempertimbangkan keuntungan pribadi tanpa melihat dampaknya pada orang lain atau masyarakat (Ibda, 2023).

Rulmuzu (2021) mengungkapkan jika remaja merupakan masa peralihan dari kanak – kanak menuju dewasa yang pada fase ini remaja akan mudah dipengaruhi oleh lingkungan sosial, latar belakang ekonomi, dan pergaulan yang berpengaruh terhadap perkembangan remaja. Sejalan dengan penelitian (Arifin & Sahrazi 2020) yang mengungkapkan jika individu atau remaja akan lebih memilih berpacaran daripada single karena mendapat tekanan dari teman sebaya dan lingkungan sosialnya yang mendorong individu tersebut untuk menjalin hubungan berpacaran sebagai bagian dari proses sosialisasi dan penerimaan dalam kelompok

Remaja yang merasa dirinya belum siap secara emosional dan finansial untuk menikah akan lebih memilih berpacaran, karena mereka menganggap masih berada dalam tahap pendidikan atau memulai karier.

Bagi mereka, pernikahan dianggap sebagai langkah yang terlalu besar dalam tahap kehidupan saat ini (Gazadinda & Pasaribu, 2021). Berpacaran menjadi salah satu aspek yang terjadi pada proses kehidupan remaja sebagai salah satu cara mereka untuk mengeksplorasi diri dan memahami dinamika hubungan interpersonal tanpa komitmen seumur hidup yang dituntut oleh ikatan pernikahan. Selain itu dalam budaya tertentu, berpacaran dianggap sebagai hal yang wajar dilakukan oleh remaja. Menurut (Maula, 2023) terdapat remaja yang memiliki pandangan negatif terhadap pernikahan dini, dan menganggapnya sebagai hambatan untuk mencapai tujuan pribadi seperti pendidikan dan pengembangan karier. Mereka beranggapan jika melihat pernikahan sebagai suatu komitmen yang memerlukan kesiapan dan kematangan yang pada saat ini belum mereka miliki.

Tidak sedikit pasangan yang terjebak dalam euforia romantika pacaran, tanpa menyadari bahwa di balik keindahannya, hubungan tersebut juga berpotensi menimbulkan pengalaman yang tidak menyenangkan (Ramadhani & Herdiana, 2022). Remaja akan beranggapan jika berpacaran merupakan aktivitas yang menyenangkan, namun dibalik aktivitas menyenangkan tersebut remaja tidak menyadari jika aktivitas tersebut berpotensi munculnya kekerasan dalam hubungan tersebut, kondisi tersebut disebut *toxic relationship* (Putra & Tyas, 2023). Hal ini tentu menyebabkan terjadinya banyak kasus kekerasan dalam berpacaran, berupa kekerasan dalam bentuk fisik seperti pemukulan, kekerasan psikologis seperti intimidasi dan dalam bentuk seksual seperti pelecehan dan pemerkosaan.

Kekerasan dalam bentuk seksual dapat berupa percobaan tindakan seksual, ajakan untuk melakukan tindakan seksual, dan ancaman tindakan seksual yang dilakukan secara paksa tanpa persetujuan korban (Fauzi, Susanto, Mahmudah & Nafilatul, 2022).

Berdasarkan data yang tercatat pada situs resmi SIMFONI PPA, jumlah kasus kekerasan seksual di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 14.459 kasus. Sementara itu, periode Januari hingga April 2025 menunjukkan angka 2.965 kasus kekerasan seksual yang tercatat. Kasus kekerasan seksual ini menjadi kasus kekerasan tertinggi pada tahun ini dan tahun – tahun sebelumnya dibanding dengan kasus kekerasan lainnya. Fakta lain juga menjelaskan dalam penelitian (Firmansyah, Putra, & Rahmanawati, 2024) yang menyatakan bahwa 21,5% dari responden dalam penelitiannya pernah mengalami kekerasan seksual dalam berpacaran dan pada penelitian (Rini, 2022) terdapat 76,9% responden pernah mengalami kekerasan seksual dalam berpacaran. Kasus kekerasan seksual dalam berpacaran terjadi dengan berbagai penyebab, yaitu kurangnya pendidikan seksual, dan norma budaya atau pengaruh lingkungan yang memperkuat perilaku tersebut. Salah satu pihak yang menjadi korban kekerasan seksual dalam berpacaran (KDP) cenderung akan terus mempertahankan hubungannya karena dipengaruhi oleh faktor psikologis, non psikologis, sosiologis, termasuk resiko dan manfaat ketika korban menyuarakan mengenai kondisi yang dialami (Anggraeni, Puspaningsih, Irma, Siti, Soleh, & Alim, 2024).

Berdasarkan sistem hukum Indonesia, hubungan pacaran tidak diatur secara eksplisit seperti pernikahan yang memiliki perlindungan hukum dalam UU Perkawinan (UU No. 1 Tahun 1974). Hal ini menyebabkan banyaknya kasus kekerasan dalam pacaran (KDP) yang sulit diproses secara hukum, kecuali jika kasus kekerasan tersebut memenuhi unsur dalam KUHP (Kitab Undang-Undang Hukum Pidana) atau UU PKDRT (UU No. 23 Tahun 2004). Hal ini berakibat pada rentannya terjadi kekerasan, baik fisik, emosional, maupun seksual (Taroreh & Bawole, 2023).

Saat ini norma sosial yang berlaku baik secara tertulis maupun tidak semakin longgar atau diabaikan, hal ini didukung dengan mudahnya mendapat informasi secara luas dan mudah mengenai hubungan seksual melalui media digital, serta pendidikan seksual yang lebih terbuka namun tidak dipahami dengan benar konsekuensi atau dampak dari berhubungan seksual secara bebas, lingkungan sosial dan pengaruh teman sebaya, meningkatnya ketersediaan alat kontrasepsi yang mudah didapatkan dan penggunaannya tanpa pengawasan khusus sehingga berkurangnya stigma sosial terhadap seks sebelum menikah. Norma sosial yang semakin longgar berakibat pada pola pikir remaja yang cenderung akan merasa lebih aman dan memiliki kontrol terhadap keputusannya untuk melakukan hubungan seksual secara bebas, dan remaja akan beranggapan jika berhubungan seksual sebelum menikah bukan lagi hal yang tabu dan melanggar norma, tentunya hal ini akan berdampak pada banyaknya pasangan remaja yang

terjebak dalam hubungan berpacaran yang menyimpang dari norma yang ada di masyarakat, agama ataupun hukum (Hanifah, Nurwati & Santoso, 2022).

Korban kekerasan seksual dalam hubungan pacaran biasanya mengalami kondisi psikologis yang kompleks. Kondisi tersebut berpengaruh pada kondisi psikologis korban yang cenderung menyalahkan diri sendiri atas peristiwa kekerasan yang dialami, sehingga menghambat mereka untuk mencari bantuan. Kondisi ini dapat memperparah isolasi sosial yang mereka alami, yang pada akhirnya berdampak pada lambatnya proses pemulihan psikologis (Syahputra & Siregar, 2023). Pada penelitian (Ningsih & Hennyati, 2018) menyebutkan bahwa korban dengan pengalaman kekerasan seksual akan mengalami depresi, ketakutan yang berkepanjangan, mimpi buruk, serta rasa curiga terhadap orang lain, korban sering kali merasa terbatas dalam bersosialisasi dan dalam beberapa kasus korban memiliki keinginan kuat untuk mengakhiri hidupnya. Kondisi psikologis tersebut berpengaruh besar terhadap resiliensi korban. Resiliensi merujuk pada kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi secara positif dari pengalaman traumatis, atau biasa dikenal dengan istilah resiliensi.

Utami dan Helmi, (2017) menjelaskan bahwa resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman negatif, yang kemudian kemampuan tersebut akan diperkuat atau ditransformasikan oleh tantangan dalam hidup. Seperti yang sudah dijelaskan menurut Connor &

Davidson, (2003) resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dan bangkit kembali dari pengalaman yang penuh tekanan, trauma, atau kesulitan hidup. Kemampuan beradaptasi tersebut tentunya sangat diperlukan untuk korban kekerasan seksual dalam berpacaran yang mengalami trauma psikologis, terutama diusia remaja yang berada pada masa peralihan dari anak – anak ke dewasa dan tahap ini tentunya mempengaruhi kondisi psikologi dalam diri mereka (Kase, Sukiati, & Kusumandari, 2023). Resiliensi tidak hanya mengacu pada ketahanan mental, melainkan juga mencakup kemampuan untuk mempertahankan fungsi psikologis yang sehat di tengah tekanan. Dalam konteks korban kekerasan seksual dalam berpacaran, resiliensi menjadi penentu sejauh mana individu mampu mengelola dampak negatif dari pengalaman traumatis dan membangun kembali kehidupannya.

Menurut Reivich dan Shatte (2002) salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan seseorang untuk mengelola dan menyesuaikan emosi agar tetap stabil dalam situasi sulit. Namun, kondisi regulasi emosi korban kekerasan seksual dalam berpacaran sering kali dipengaruhi oleh dampak trauma yang mereka alami. Banyak korban yang kesulitan mengelola emosi negatif seperti rasa takut, cemas, atau marah, akibat pengalaman kekerasan tersebut. Beberapa korban memilih untuk menekan emosi mereka, dibanding mengungkapkannya, sehingga menimbulkan perasaan terisolasi dan kesulitan dalam mencari dukungan. Selain itu, mereka juga mengalami kesulitan dalam menghadapi

stres dan trauma, yang mengganggu kemampuan mereka untuk mengatur emosi dengan cara yang sehat. Korban mengalami kesulitan dalam melakukan penilaian ulang emosi sehingga korban kesulitan untuk melihat situasi secara positif atau objektif. Kondisi ini akan menghambat korban dalam mengembangkan regulasi emosi yang sehat dan melanjutkan proses penyembuhan (Harjuna & Rinaldi, 2022).

Terdapat faktor – faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu individu itu sendiri, usia, jenis kelamin, konteks sosial, lokasi, dan sifat kepribadian. Faktor tersebut turut mempengaruhi tingkat resiliensi korban sehingga berperan krusial dalam proses pemulihan korban kekerasan seksual dalam berpacaran (Missasi & Izzati, 2019). Menurut Gross & John (2003) regulasi emosi mencakup kemampuan untuk mengelola respons emosional secara sadar, baik dalam hal intensitas, durasi, maupun ekspresi emosinya. Penelitian (Pusvitasari & Yuliasari, 2021) menyatakan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik dapat menyeimbangkan sikap dan perilaku emosionalnya, sehingga mampu menjalankan fungsi sosialnya dengan baik. Regulasi emosi yang sehat dapat menekan perilaku maladaptif dan meningkatkan perilaku positif, yang sangat penting untuk proses adaptasi dan peningkatan resiliensi korban kekerasan seksual dalam pacaran (Soehardiman, Scarvanovi, & Sari, 2024).

Penelitian Ramadhani, Yuliadi, dan Saniatuzzulfa, (2023) juga menekankan pentingnya memiliki kemampuan mengontrol emosi dengan kemampuan beradaptasi dalam permasalahan hidup akan membantu korban

kekerasan seksual dalam berpacaran mengelola stres dan kecemasan yang akan mempengaruhi kesehatan mental dan fisik, meningkatkan kualitas hidup dengan mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif, mengembangkan hubungan yang sehat dengan orang lain dengan mengelola emosi dengan baik, meningkatkan kemampuan coping dalam menghadapi kesulitan, mengurangi risiko gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca-trauma, meningkatkan kemampuan membuat keputusan yang lebih baik dengan mengelola emosi dengan baik, meningkatkan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain dengan mengelola emosi dengan baik, dan meningkatkan keseimbangan hidup dengan mengelola emosi kita dengan baik.

Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang rendah akan kesulitan mengendalikan emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan, dan frustrasi. Hal ini tidak hanya meningkatkan kecenderungan terhadap perilaku maladaptif tetapi juga memperberat beban stres yang dialami. Akibatnya, kemampuan berpikir rasional dan mencari solusi menjadi terganggu, sehingga resiliensi individu menurun ditandai dengan kesulitan untuk pulih dari tekanan serta risiko tinggi terhadap gangguan psikologis. Seperti penelitian (Aji & Kristinawati, 2022) menemukan bahwa semakin rendah regulasi emosi, semakin rendah pula tingkat resiliensi. Akibatnya, resiliensi individu juga menurun, ditandai dengan ketidakmampuan untuk bangkit dari tekanan, lebih mudah menyerah, dan lebih lama pulih dari pengalaman traumatis atau stres yang berat. Dengan demikian, rendahnya

kemampuan regulasi emosi menjadi faktor penghambat dalam proses adaptasi yang sehat ketika menghadapi situasi penuh tekanan.

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat resiliensi pada korban kekerasan seksual dalam berpacaran, penelitian ini berfokus pada sejauh mana kemampuan individu dalam mengatur emosi dapat berkontribusi terhadap kemampuan beradaptasi mereka pasca mengalami kekerasan seksual dalam hubungan pacaran. Penelitian ini juga membahas tingkat regulasi emosi yang dimiliki oleh korban, serta bagaimana regulasi emosi tersebut berkaitan dengan kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan, trauma, dan kondisi emosional yang sulit. Selain itu, penelitian ini menelusuri apakah terdapat dimensi regulasi emosi tertentu, seperti *reappraisal* atau *suppression*, yang lebih berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi. *Reappraisal* merupakan cara pandang terhadap situasi untuk mengurangi dampak emosional negatif, sedangkan *suppression* merupakan cara menahan ekspresi emosi secara lahiriah tanpa mengubah perasaan internal. Namun, pada penelitian – penelitian sebelumnya masih sedikit penelitian yang mengkaji pengaruh antara regulasi emosi dan resiliensi pada korban kekerasan seksual dalam konteks berpacaran.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk membantu korban ataupun pelaku yang telah melanggar norma sosial dengan melakukan hubungan seksual dalam berpacaran hingga mendapat kekerasan seksual, untuk menyadari

perilaku tersebut merupakan perilaku yang tidak dibenarkan. Selain itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji secara empiris serta mengetahui sejauh mana pengaruh regulasi emosi dengan tingkat resiliensi pada korban kekerasan seksual dalam berpacaran.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis dalam penelitian ini yaitu memberikan sumbangsih pembaharuan data penelitian dalam bidang ilmu psikologi klinis ini dapat membantu memahami mekanisme psikologis yang terlibat dalam proses pemulihan korban, khususnya pengaruh regulasi emosi dengan tingkat resiliensi korban kekerasan seksual dalam berpacaran.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Program Studi Psikologi pada Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, hasil penelitian ini dapat berfungsi sebagai bahan pustaka yang sangat berharga ketika menyusun dan menyampaikan modul perkuliahan di bidang psikologi klinis.
- b. Bagi Peneliti ini juga diharapkan dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh regulasi emosi dan tingkat resiliensi pada korban kekerasan seksual dalam berpacaran. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan wawasan baru serta memperkaya pengalaman peneliti dalam menganalisis faktor-

faktor yang memengaruhi kemampuan beradaptasi individu yang mengalami kekerasan dalam hubungan romantis.

- c. Bagi lembaga perlindungan perempuan dan anak dan lembaga perlindungan saksi dan korban, penelitian ini diharapkan menjadi masukan informasi dan pengetahuan terkait pengaruh regulasi emosi dengan tingkat resiliensi korban kekerasan seksual dalam berpacaran.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian di bidang psikologi telah banyak mengkaji regulasi emosi dan tingkat resiliensi, dengan berbagai perbedaan dalam aspek subjek, metode, lokasi, serta variabel yang digunakan. Keaslian penelitian ini merujuk pada penelitian terdahulu yang memiliki kesamaan tema namun tetap mempertahankan karakteristik uniknya, sehingga memberikan perspektif baru dalam kajian yang ada.

Sebagian besar penelitian terdahulu telah menjadi pijakan utama dalam perumusan kerangka konseptual skripsi ini, yang berfokus pada judul “Pengaruh Regulasi Emosi dengan Tingkat Resiliensi Korban Kekerasan Seksual dalam Berpacaran.” Salah satu studi penting yang dijadikan acuan adalah penelitian oleh Wahyudi, Rini, Rina, dan Prastitis (2023) yang mana penelitian tersebut ditemukan bahwa kesejahteraan psikologis korban pelecehan seksual dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial. Peneliti mengumpulkan data dari seratus lima puluh perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual di wilayah Surabaya dan kemudian

menganalisis sejauh mana tingkat resiliensi dan tingkat dukungan sosial yang mereka terima berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut dengan tingkat psychological well-being responden, menegaskan pentingnya kedua konstruk dalam mendukung proses pemulihan psikologis para korban.

Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh (Rahmawati, 2023) yang menganalisis posisi perempuan di lingkungan pesantren serta mengeksplorasi bentuk diskriminasi yang mereka alami, khususnya dalam kasus kekerasan seksual oleh pengasuh pesantren. Fokus utama penelitian ini adalah memahami resiliensi santri yang menjadi korban, terutama dalam menghadapi dampak nyata dari perlakuan diskriminatif tersebut. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa beberapa santri menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi, memungkinkan mereka untuk bangkit dan tetap memetik nilai-nilai positif dari pengalaman mereka di pesantren. Namun, ada pula santri yang merespons pengalaman traumatis dengan cara negatif, seperti merokok, mengonsumsi minuman keras, dan perilaku destruktif lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Andriani, Afiatin, & Sulistyarini, 2017) berkenaan dengan pelatihan regulasi emosi yang berperan dalam meningkatkan resiliensi pada caregiver individu dengan skizofrenia. Penelitian ini menguji efektivitas intervensi tersebut menggunakan desain eksperimen *pre-post test control group design* dengan kelompok kontrol dan

kelompok perlakuan. Intervensi diberikan dalam tiga sesi selama dua minggu, masing-masing berlangsung 150 hingga 180 menit. Sebanyak 10 *caregiver*, terdiri dari laki-laki dan perempuan berusia 39 hingga 57 tahun, yang berasal dari dua desa di Kecamatan Moyudan, berpartisipasi dalam penelitian ini. Mereka dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis *t-test* menunjukkan perbedaan skor yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi, yang mengonfirmasi efektivitas pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan resiliensi *caregiver*.

Penelitian oleh Aji dan Kristinawati pada tahun 2022 yang bertujuan untuk mengungkap bagaimana kemampuan karyawan dalam mengenali dan mengelola emosi mereka berkontribusi terhadap ketahanan psikologis saat menghadapi tekanan akibat kebijakan pembatasan aktivitas di DKI Jakarta. Penelitian ini melibatkan empat puluh karyawan PT X yang dipilih dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria usia kerja minimal satu tahun sehingga setiap partisipan memiliki pengalaman yang memadai dalam menyesuaikan diri dengan dinamika pekerjaan sebelum dan selama pandemi. Untuk mengukur regulasi emosi, digunakan skala dengan tujuh belas butir pernyataan yang menilai aspek seperti kesadaran diri, kontrol terhadap respons emosional, dan strategi penyesuaian emosi. Sementara itu, tingkat resiliensi diukur dengan skala yang mencakup lima puluh dua butir pernyataan, menilai variabel seperti optimisme, rasa kompetensi diri, dan kemampuan mempertahankan fokus di tengah ketidakpastian

Maharani dan Nurcahyo, (2024) melakukan penelitian regulasi emosi

yang merupakan aspek penting dalam kinerja atlet dan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis. Penelitian ini mengkaji delapan studi yang meneliti variabel-variabel terkait regulasi emosi pada atlet. Hasil kajian mengidentifikasi empat variabel yang berkorelasi dengan regulasi emosi, yaitu kepercayaan diri, kecemasan saat menghadapi pertandingan, konsentrasi, dan agresivitas. Selain itu, regulasi emosi juga ditemukan memengaruhi tiga variabel utama, yakni kecemasan prapertandingan, resiliensi, dan pencapaian prestasi atlet.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Andriyani dan Sa'adah pada tahun 2024 dengan menerapkan pendekatan tinjauan pustaka sistematis untuk menyusun dan mengevaluasi bukti-bukti empiris mengenai bagaimana strategi pengelolaan emosi memengaruhi ketahanan psikologis remaja

Henrizka dan Suryani, (2023) dalam penelitiannya yaitu resiliensi remaja korban perundungan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, termasuk *parent attachment* dan regulasi emosi. Penelitian ini menganalisis pengaruh kedua variabel tersebut terhadap resiliensi remaja dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengambilan data dilakukan melalui teknik *purposive sampling*, dengan melibatkan 220 remaja sebagai partisipan.

Penelitian yang dilakukan (Simamora & Lidiawati, 2023) dimana penelitiannya berkenaan dengan regulasi emosi yang berperan penting dalam meningkatkan resiliensi ibu tunggal, terutama melalui strategi *cognitive*

reappraisal dan *expressive suppression*. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh kedua strategi tersebut terhadap resiliensi ibu tunggal dengan menggunakan metode kuantitatif. Pengukuran dilakukan melalui *Emotion Regulation Questionnaire* dan *Connor-Davidson Resilience Scale* yang terdiri dari 25 item.

Setyowati, Satwika dan Dharma, (2022) dalam penelitiannya bahwa hubungan antara regulasi emosi, resiliensi, dan distres psikologis pada mahasiswa kedokteran merupakan aspek penting dalam kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini melibatkan 90 mahasiswa aktif Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret yang dipilih melalui teknik *proportionate stratified random sampling*. Hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa resiliensi tidak memediasi hubungan antara regulasi emosi dan distres psikologis secara signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Janetiana & Wibowo, 2024) dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasi, untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi pada guru SLB. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 90 guru yang dipilih menggunakan teknik sampling.

Berdasarkan kajian tersebut, penelitian sebelumnya yang dapat dijadikan sebagai referensi karena memiliki kesamaan dalam meneliti regulasi emosi dan tingkat resiliensi pada korban kekerasan seksual. Namun, penelitian ini tetap memiliki perbedaan dan karakteristik tersendiri dibandingkan studi- studi sebelumnya. Dengan demikian, judul penelitian

serta fokus pembahasannya tetap orisinal dan valid.

1. Keaslian Topik

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi et al, (2023) membahas terkait Pengaruh positif secara antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada korban pelecehan seksual: selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, (2023) membahas efek dari kekerasan seksual terhadap resiliensi korban kekerasan seksual disalahsatu pesantren di daerah Jawa Timur: selanjutnya pada penelitian Andriani dkk. (2017) membahas efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi pada *caregiver skizofrenia*: selanjutnya pada penelitian Aji dan Kristinawati, (2022) membahas hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada PT. X karyawan di DKI Jakarta selama masa pandemi Covid-19: selanjutnya pada penelitian Maharani dan Nurcahyo, (2024) membahas secara literatur variabel-variabel yang terkait dengan regulasi emosi pada atlet: selanjutnya pada penelitian Andriyani dan Sa'adah, (2024) membahas bagaimana peran regulasi dalam hal ini emosi terhadap resiliensi diri pada masa remaja dalam menghadapi rintangan perubahan: Penelitian Henrizka dan Suryani, (2023) membahas pengaruh *parent attachment* dan regulasi emosi terhadap resiliensi remaja korban perundungan. Selanjutnya, penelitian Simamora dan Lidiawati, (2023) mengeksplorasi peran regulasi emosi, khususnya strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, dalam membantu ibu tunggal

meningkatkan resiliensi. Penelitian Setyowati dkk. (2022) meneliti peran resiliensi sebagai mediator dalam hubungan antara regulasi emosi dan distres psikologis pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Sementara itu, penelitian Janetiana dan Wibowo, (2024) mengkaji hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi pada guru Sekolah Luar Biasa (SLB).

2. Keaslian Teori

Menurut penelitian (Megawati, Anwar, & Masturah, 2019) Regulasi emosi dapat memengaruhi perilaku serta pengalaman individu. Umumnya, regulasi ini berfungsi untuk mengurangi atau menghambat perilaku yang tidak diinginkan melalui ekspresi yang lebih terkendali. Selain itu, regulasi emosi juga berperan dalam pembentukan kepribadian seseorang dan menjadi faktor utama yang membedakan individu satu dengan lainnya.

Penelitian sebelumnya mengacu pada berbagai teori, salah satunya adalah studi yang dilakukan oleh (Azzahra, 2017) mengenai tingkat resiliensi berdasarkan tujuh aspek menurut Reivich dan Shatte, yaitu: (1) Regulasi emosi, (2) Pengendalian impuls, (3) Optimisme, (4) Empati, (5) Kemampuan menganalisis masalah, (6) Efikasi diri, dan (7) Pengembangan aspek positif.

Sedangkan pada penelitian ini Gross dan John (2003) mengenai regulasi emosi yang diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengontrol atau mengekspresikan emosinya dengan baik. Kemudian

teori resiliensi dari Connor dan Davidson (2003) yang menjelaskan jika resiliensi merupakan kemampuan beradaptasi dari pengalaman traumatis yang dialami oleh individu tertentu.

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian terdahulu (Luthfi & Husni, 2020) yang menggunakan skala regulasi emosi yang diadaptasi skala sebelumnya yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003). Penelitian sebelumnya telah menggunakan berbagai alat ukur, salah satunya adalah studi yang dilakukan oleh (Prawita & Heriyadi, 2023) yang menggunakan skala resiliensi yang diadaptasi dari skala resiliensi *Connor- Davidson*. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti memodifikasi skala regulasi emosi (Luthfi & Husni, 2020) dan memodifikasi skala resiliensi dari ((Prawita & Heriyadi, 2023).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian sebelumnya mencakup studi yang telah dilakukan oleh Wahyudi (2023) yang meneliti perempuan di Surabaya yang pernah mengalami pelecehan seksual. Sementara itu, penelitian Rahmawati (2023) berfokus pada santri di salah satu pondok pesantren di Jawa Timur yang mengalami kekerasan seksual oleh pengasuhnya sendiri. Berdasarkan kajian tersebut, terdapat penelitian sebelumnya yang dapat dijadikan sebagai referensi karena memiliki kesamaan dalam meneliti regulasi emosi dan tingkat resiliensi pada korban kekerasan seksual. Namun, penelitian ini tetap memiliki perbedaan dan

karakteristik tersendiri dibandingkan dengan studi- studi sebelumnya. Hal ini menunjukkan jika penelitian yang akan dilakukan fokus pembahasannya tetap orisinal dan valid.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA