

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keluarga dapat diartikan sebagai suatu unit sosial yang terdiri atas dua orang atau lebih, yang terikat oleh hubungan biologis, pernikahan, atau pengangkatan anak, serta menjalin interaksi satu sama lain guna menjaga keberlangsungan dan membentuk nilai-nilai budaya bersama (Andarmoyo dalam Clara, 2020).

Lestari (2012) mengemukakan bahwa keluarga merupakan kesatuan rumah tangga yang memiliki hubungan kekerabatan melalui darah atau pernikahan, yang menjalankan fungsi dasar secara instrumental maupun emosional bagi para anggotanya dalam suatu sistem yang saling terhubung. Adapun menurut Coleman dan Cressey (dalam Muadz dkk., 2010), keluarga merupakan kelompok individu yang memiliki ikatan melalui pernikahan, keturunan, atau adopsi, dan tinggal bersama dalam satu lingkungan rumah tangga.

Keluarga merupakan institusi pendidikan paling awal dan paling mendasar dalam seluruh aspek kehidupan manusia. Keluarga menjadi fondasi utama dalam membentuk generasi yang berkualitas, mandiri, tangguh, memiliki potensi, serta mampu memikul tanggung jawab terhadap masa depan pembangunan bangsa (Mohammad, 2012).

Banyak hal yang dipelajari anak dalam lingkungan keluarga, terutama melalui interaksi dengan orang tua. Rasa kasih sayang dan cinta yang berkembang dalam hubungan sosial anak sangat dipengaruhi oleh apa yang ia terima dan alami

di dalam keluarganya. Ketika anak merasa dicintai, ia akan belajar untuk menunjukkan kasih sayang kepada orang lain, termasuk teman-temannya. Sebaliknya, jika pola pengasuhan yang diterima anak cenderung menyalahkan atau bersifat negatif, anak pun akan meniru pola perilaku tersebut dalam interaksinya dengan teman sebaya. Demikian pula, apabila anak dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang menerapkan kekerasan, maka besar kemungkinan anak akan mereplikasi perilaku kekerasan tersebut dalam kehidupan sosialnya (Harun Nasution, 1987).

Keterikatan yang positif antara orang tua dan anak sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak dalam berbagai dimensi kehidupannya, seperti kemampuan bersosialisasi, berpikir (kognitif), serta mengelola emosi. Sebaliknya, relasi yang tidak harmonis antara orang tua dan anak dapat memicu berbagai dampak negatif, termasuk gangguan dalam kemampuan anak mengatur emosinya, yakni kecakapan dalam memahami, mengendalikan, serta mengekspresikan perasaan secara tepat (Gusti Asiyani dkk., 2023).

Kurangnya kedekatan emosional orang tua terhadap anak kerap kali berujung pada pola pengasuhan yang tidak memadai, bahkan bisa berkembang menjadi perilaku kekerasan. Tindakan kekerasan tersebut umumnya muncul akibat keterbatasan pengetahuan orang tua dalam mendidik, membina, dan mengarahkan anak agar tumbuh dengan karakter yang positif. Hal ini juga diperparah oleh minimnya pemahaman orang tua mengenai nilai-nilai agama serta hak-hak dasar anak dalam proses tumbuh kembangnya (Yusrina & Primatia, 2022).

Masih terdapat banyak orang tua yang menerapkan pola pengasuhan dengan cara kekerasan terhadap anak. Hal tersebut tampak dalam bentuk pemberian hukuman ketika anak melakukan kesalahan, penggunaan bahasa yang kasar dan menyakitkan dalam mendidik, serta sikap pengabaian terhadap kebutuhan anak. Sering kali, bentuk hukuman yang diberikan tidak seimbang dengan kesalahan yang diperbuat oleh anak, baik dalam bentuk hukuman fisik maupun verbal, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesehatan mental anak (Syifa dkk., 2024).

Tindakan kekerasan terhadap anak yang dilakukan oleh orang dewasa, yang sejatinya memiliki tanggung jawab untuk melindungi dan menjaga kesejahteraan anak, dikenal dengan istilah *child abuse*. Menurut Arisandy (2009), *U.S. Department of Health, Education and Welfare* mendefinisikan *child abuse* sebagai bentuk kekerasan fisik maupun psikologis, kekerasan seksual, serta penelantaran yang dialami oleh anak di bawah usia 18 tahun, yang dilakukan oleh individu yang seharusnya bertanggung jawab atas kesejahteraan anak tersebut. Tindakan ini dapat mengancam keselamatan dan kesejahteraan anak.

Kekerasan yang dilakukan oleh orang tua terhadap anak dapat menimbulkan dampak serius bagi perkembangan anak. Salah satu dampak yang paling signifikan adalah terganggunya perkembangan emosional, seperti kesulitan dalam keterampilan pengelolaan emosi dan ketidakmampuan memahami serta merespons ekspresi emosional dari orang lain (Pollak, Cicchetti, Hornung, & Reed, dalam Friedman, 2010).

Balger dan Patterson (dalam Santrock, 2007) mengemukakan bahwa anak yang menjadi korban kekerasan cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri, merasa tidak memiliki nilai diri, menarik diri dari lingkungan sosial, serta mengalami hambatan dalam berinteraksi dengan orang lain. Kondisi ini berdampak negatif terhadap perkembangan sosial anak, khususnya dalam menjalin hubungan yang sehat dengan teman sebaya. Ketidakmampuan dalam mengatur emosi juga dapat memicu kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan, dan dalam beberapa kasus, memunculkan perilaku agresif.

Menurut Soetjiningsih (2010), kekerasan yang dialami oleh anak dapat menimbulkan dampak fisik dan psikologis dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Anak yang mengalami kekerasan berisiko mengalami tekanan mental yang berat. Apabila stres tersebut tidak segera diatasi, hal itu dapat berkembang menjadi perasaan putus asa, kehilangan makna hidup, hingga mendorong anak untuk melakukan tindakan berbahaya terhadap dirinya sendiri, termasuk percobaan bunuh diri.

Individu yang mengalami kekerasan atau pengabaian emosional di masa kanak-kanak cenderung menghadapi kesulitan dalam mengidentifikasi, memahami, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Hal ini umumnya disebabkan oleh tidak adanya dukungan emosional yang memadai dan ketiadaan figur panutan dalam strategi regulasi emosi di lingkungan keluarga. Akibatnya, individu tersebut sering kali mengembangkan mekanisme pengaturan emosi yang tidak adaptif, seperti menekan perasaan, meluapkan emosi secara berlebihan, atau menggunakan zat tertentu sebagai pelarian dari stres. Dalam hal ini, keluarga

memegang peranan sentral sebagai unit sosial paling dasar yang bertanggung jawab menciptakan suasana emosional yang sehat dan mendukung perkembangan psikologis anggotanya (Saifullah & Djuwairiyah, 2019).

Masa dewasa awal merupakan tahap transisi kehidupan di mana individu mulai dihadapkan pada berbagai tuntutan sosial yang semakin kompleks. Dalam fase ini, kemampuan mengendalikan emosi menjadi sangat penting, terutama dalam menjalin relasi sosial, menjalankan peran profesional, serta menghadapi tekanan hidup. Namun, individu yang memiliki riwayat kekerasan semasa anak (*child abuse*) sering kali mengalami hambatan dalam mengelola emosi secara efektif, yang dapat memicu ledakan emosi atau kesulitan dalam mengekspresikan perasaan secara tepat (Audrie, 2024).

Regulasi emosi merujuk pada kapasitas seseorang untuk mengelola dan menyesuaikan respons emosionalnya guna menjaga keseimbangan psikologis serta mendukung perilaku yang adaptif. Menurut Gross (2014), kemampuan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti aspek biologis, usia, nilai budaya, tingkat religiusitas, dan dinamika keluarga. Ketidakmampuan dalam mengatur emosi secara optimal diketahui berkontribusi terhadap munculnya gangguan kesehatan mental, termasuk gangguan kecemasan, depresi, dan perilaku impulsif.

Salovey & Sluyter (dalam Yudiaputra, 2023) menyebutkan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi regulasi emosi individu, pertama adalah faktor jenis kelamin, perbedaan jenis kelamin juga mempengaruhi strategi regulasi emosi yang digunakan seseorang. Laki-laki cenderung menyalahkan diri sendiri saat meregulasi emosi, sedangkan wanita lebih sering menyalahkan orang lain. Kedua

adalah usia, Semakin seseorang bertambah usia, semakin dewasa dia dan semakin baik strategi regulasi emosi yang digunakannya. Lalu yang terakhir adalah didikan dari orang tua, cara orang tua mempengaruhi anak mereka dalam mensosialisasikan perasaan dan pikiran mengenai emosi juga berpengaruh terhadap strategi regulasi emosi yang digunakan anak tersebut. Hubungan interpersonal, hubungan interpersonal individu juga memiliki pengaruh terhadap regulasi emosi. Emosi meningkat ketika individu berinteraksi dengan lingkungan dan orang lain dalam upaya mencapai tujuan. Emosi positif cenderung meningkat ketika individu mencapai tujuan, sementara emosi negatif cenderung meningkat ketika individu mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan.

Namun, tidak semua orang dapat meregulasi emosinya dengan baik dan adaptif. Orang yang tidak mampu mengelola emosinya secara adaptif disebut dengan disregulasi emosi.

Disregulasi emosi merujuk pada ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi secara adaptif, sehingga menimbulkan respons yang kurang tepat terhadap emosi yang dirasakan (Gratz & Roemer, 2004). Bentuk disregulasi ini mencakup respons emosional yang tidak sesuai, kesulitan dalam mengendalikan perilaku saat mengalami tekanan emosional, serta ketidakmampuan memanfaatkan emosi sebagai sumber informasi (Gratz & Roemer, 2004; Gratz & Tull, 2010).

Lebih lanjut, Cole dkk. (2008) mengemukakan bahwa disregulasi emosi mencerminkan gangguan dalam pemrosesan informasi emosional, hambatan

dalam integrasi emosi, serta lemahnya kontrol terhadap pengalaman dan ekspresi afektif.

Definisi disregulasi emosi yang dikemukakan oleh Gratz dan Roemer (2004) dijadikan sebagai landasan dalam penelitian ini, karena dianggap paling relevan dengan karakteristik responden. Dalam definisi tersebut, disregulasi emosi dipahami sebagai respons emosional yang dialami dan ditampilkan individu dalam bentuk gaya yang tidak adaptif.

Untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi pada individu dewasa awal korban *child abuse*, peneliti mengambil dua subjek. Subjek pertama "MA" yang berusia 22 tahun dan "VP" yang juga berusia 22 tahun. Langkah pertama yang akan peneliti lakukan adalah membuat *informed consent* atau meminta izin pada kedua subjek, setelah kedua subjek setuju bersedia untuk berbagi informasi serta pengalamannya hingga penelitian selesai dilakukan. Setelah itu, peneliti melakukan wawancara dan observasi serta pengumpulan data yang akan menjadi penunjang dalam penelitian ini.

Hasil observasi dan wawancara (*personal communication*) pada hari Rabu tanggal 9 Juli 2025 pada pukul 16.11 WIB di salah satu *coffee shop* di kota Palembang. Peneliti sudah mengenal subjek MA sejak kelas 1 sekolah dasar. Subjek MA merupakan seorang laki-laki berusia 22 tahun, dengan tinggi badan 165cm, memiliki postur yang sedikit berisi, rambut ikal dan memiliki kulit putih, wajahnya bulat dan menggunakan kacamata. Subjek MA adalah anak pertama dari tiga bersaudara. Subjek MA memiliki dua saudara perempuan dan saat ini subjek MA merupakan mahasiswa di salah satu Universitas Swasta di kota Palembang.

MA lahir dan besar di Palembang sampai pada saat ini. Peneliti pernah satu sekolah dengan Subjek MA yaitu di salah satu sekolah dasar negeri di Palembang, setelahnya peneliti dan subjek berpisah saat lulus dari sekolah dasar. Saat SMA, subjek MA mengadakan reuni kecil dengan teman-teman sekolah dasar, hanya beberapa orang yang sering bermain dan cukup dekat di masa sekolah dasar saat itu. Di saat itu juga peneliti baru mengetahui tentang permasalahan subjek mengenai dirinya di masa kecil yang sering mendapatkan kekerasan pada anak dari orang tuanya karena dorongan pada pendidikan yang cukup ketat. Namun, hanya serpihan kecil yang diceritakan oleh subjek MA pada saat itu. Subjek MA adalah korban *child abuse* sejak kelas 3 sekolah dasar hingga kelas 2 sekolah menengah pertama. Lalu peneliti mengingat bahwa subjek pernah mengalami kekerasan pada anak oleh orang tuanya dahulu. Peneliti mulai mengontak subjek MA lagi dan meminta izin apakah peneliti bisa melakukan penelitian dan wawancara mengenai hal tersebut, lalu subjek menerima tawaran wawancara tersebut jika identitasnya bisa disamarkan.

Berdasarkan hasil dari wawancara yang dilakukan, MA bercerita bahwa semenjak kelas 3 SD, MA mulai menerima kekerasan fisik dari orang tuanya yang sebelumnya tidak pernah MA terima. MA mengaku bahwa alasan orang tuanya melakukan hal tersebut dikarenakan faktor pendidikan. Orang tua MA ingin agar MA lebih menekuni untuk belajar daripada menghabiskan waktu untuk bermain bersama teman-teman sebayanya. Orang tua MA bahkan memberikan batas waktu kepada MA untuk bermain bersama teman-temannya.

Terlihat dari perkataan MA :

“Oke jadi emm.. aku dulu tuh pas kelas 3 sd mulai kaya dikejer terus prestasi di sekolah samo papa mama, awalnya disuruh belajar terus, dikurangin jatah main samo kawan-kawan, jadi aku mulai dari situ banyak mendep dirumah” (W1/S1/81-86)

“Dak tau tibo-tibo bae mereka kaya itu, sebelumnya pas masih kelas 1 kelas 2 mereka nyuruh belajarnya normal bae, cuman daktau pas kelas 3 tibo-tibo cak itu..” (W1/S1/90-94)

MA mengatakan bahwa dirinya masih memiliki kendali diri yang buruk di saat mengalami emosi yang intens. Namun MA sesekali mencoba melakukan teknik pernapasan untuk menenangkan diri namun hal itu tidak selalu berhasil. MA cenderung menyalahkan dirinya sendiri di saat sedang merasakan emosi yang kuat bahkan dalam hal-hal kecil.

Terlihat dari perkataan MA :

“Hm.. nggak sih, jujur aja nggak, susah ngontrol diri terkhususnya pas lagi emosi, aku dak tau nak ngapoin, teknik pernapasan yang kucubo tadi dak selalu aku terapin dan dak selalu berhasil jugo, dak terhitung lagi aku berapa kalo nyalahin wong lain atau nyalahken diri aku dewek tiap aku emosi, padahal cuma gara-gara hal sepele” (W1/S1/276-284)

MA juga mengaku bahwa hubungan interpersonal nya dengan teman-temannya tidak berjalan baik. Banyak dari temannya yang salah paham kepada MA karena dirinya yang tidak bisa mengontrol emosi. Hal ini menyebabkan MA kehilangan kontak dengan teman-temannya, dan hanya menyisakan beberapa teman yang bisa mengerti keadaan MA.

Terlihat dari perkataan MA :

“Sama temen.. yah kawan aku dak banyak jujur bae, ado beberapa kawan aku yang sudah dak kontakan lagi karno slek, gara-gara aku dak biso kontrol emosi tadila, aku jadinyo dak biso kontrol jugo apo yang kuomongke, mereka salah paham, jadi sudah deh, selesai..” (W1/S1/287-294)

MA terkadang masih memiliki sikap hati-hati dalam mengambil keputusan, tapi MA juga mengaku bahwa dirinya terkadang masih melakukan

tindakan yang impulsif. Ini termasuk ke dalam salah satu cara penyelesaian masalah MA.

Terlihat dari perkataan MA :

“Em.. kadang sih.. aku kadang impulsif, kadang jugo aku ado kesadaran untuk kek.. istilahnyo tu nenagke diri dulu baru aku mikir lagi apo langkah yang nak kuambek kedepannyo” (W1/S1/297-301)

Dalam menghadapi perubahan, MA mengaku sulit dalam menghadapinya, terutama di saat dirinya baru masuk ke dalam dunia perkuliahan. MA mengatakan bahwa dirinya takut jika nanti akan mendapatkan nilai yang buruk hingga tidak mendapatkan teman. MA sempat mengalami stres di saat itu. Namun, MA tetap menjalaninya walau dipenuhi dengan pikiran dan kecemasan yang mengganggu. Ini termasuk kedalam salah satu ciri disregulasi emosi yang dikemukakan oleh Gratz & Roemer, (2004); Gratz & Tull, (2010) yaitu kesulitan dalam mengendalikan perilaku saat mengalami tekanan emosional.

Terlihat dari perkataan MA :

“Nah, pas aku baru masuk kuliah tu, cemas nian aku, banyak pikiran-pikiran buruk kayak pressure nyo pasti lebih berat, cakmano kalo dak lulus tepat waktu, cakmano kalo kagek ado yang dapet C, cakmano kalo aku dak dapet kawan.. stress aku mikirin itu” (W1/S1/309-315)

“Yo.. jalanin be, sambil jalanin sambil mikir hal- hal tadi, jadi awal-awal tu tiap di jalan nak ke kampus cemas nian rasonyo, takut ado masalah yang kubuat hari itu gara-gara aku dak biso kontrol emosi, soalnya la banyak pengalaman yang ku dapet gara-gara dak biso kontrol diri tadi” (W1/S1/318-325)

MA memiliki toleransi terhadap frustrasi yang cukup rendah sehingga dirinya sering merasa kewalahan. MA juga mengaku bahwa emosinya sering menguras energi. Namun MA masih dapat menanganinya dengan cara mendengarkan musik dan memisahkan diri dari keramaian.

Terlihat dari perkataan MA :

“Seringg haha, kewalahan karno emosi dewek, nguras energi dewek kalo sudah kewalahan” (W1/S1/328-330)

“Emm mungkin salah satunyo dengan denger musik atau menjauh dari keramaian” (W1/S2/333-335)

MA memiliki pandangan terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sekitar.

MA mengatakan bahwa MA memandang dirinya sendiri sebagai orang yang gagal dalam banyak hal, sedangkan MA memandang lingkungan sekitar seperti tidak ada yang berpihak dan mengerti dirinya.

Terlihat dari perkataan MA :

“Aku.. emm.. ke diri aku sendiri.. aku ngeliat diri aku sel alu sebagai orang yang gagal, gagal dalam banyak hal.. nyenengke papa mama, pendidikan, bahkan menghadapi diri sendiri pun aku ngeraso gagal” (W1/S1/338-343)

“Aku.. ngeliat lingkungan sekitar nih.. emm.. kayak dak pernah berpihak ke aku, kayak dak ado yang ngerti apo yang kuraso apo yang kumaksud, tapi emang salah aku sih.. kadang ngeraso iri samo kawan-kawan yang pinter, yang disayang samo mama papa nyo, ngapo aku dak biso kek itu jugo” (W1/S1/346-353)

Lalu, peneliti juga melakukan wawancara bersama informan tahu dari subjek MA yang berinisial CK yang merupakan informan tahu dari subjek MA. CK adalah teman dekat dari subjek MA sejak SMP hingga saat ini. Pada saat peneliti menghubungi CK untuk bertanya apakah bisa melakukan wawancara, ternyata CK sedang berada di luar daerah Palembang dan belum diketahui tanggal pasti nya CK kembali lagi. Dikarenakan situasi yang tidak mendukung untuk melakukan wawancara, atas persetujuan kedua belah pihak maka wawancara dilakukan melalui *video call* dari salah satu platform sosial media.

Wawancara dilakukan pada hari jum'at, 11 Juli 2025, pukul 19:20 WIB. Saat baru melakukan *video call* dan saling menyapa, informan CK terlihat

menggunakan kaus berwarna biru muda dan jaket biru tua sebagai luarannya, memiliki rambut yang sedikit ikal dan menggunakan kacamata. Kesibukan dari informan CK adalah berkuliah di salah satu universitas swasta di Palembang.

Berdasarkan hasil dari wawancara yang telah dilakukan, CK mengaku bahwa dirinya selalu bersama-sama di masa sekolah. Mereka selalu satu kelas dan satu sekolah di masa SMP dan SMA mereka. Selama mereka masih sekolah, mereka selalu bermain *game online* bersama dan saling bertukar cerita bersama dirinya dan teman-teman sekolah yang lain. CK juga mengatakan bahwa MA sudah mulai terbuka soal kekerasan yang dialaminya saat masih kanak-kanak kepada dirinya di masa SMA.

CK mengatakan bahwa MA memperlihatkan emosinya di saat ada hal yang berhubungan dengan urusan dalam perkuliahan serta mengenai keluarganya terutama kedua orang tua dari MA. CK mengatakan bahwa ketika MA mulai memasuki masa ujian di sekolah maupun perkuliahan, MA selalu belajar dengan giat. Dan jika nilainya tidak sesuai harapan, MA akan menyakiti dirinya sendiri sebagai bentuk hukuman. Terkadang hal itu juga sering terjadi jika sesuatu yang berkaitan soal *game online*. CK mengaku bahwa MA menjadi sangat emosional dan sensitif di saat bermain *game online* dan tidak jarang sampai MA menjadi sangat marah dan menyuruh teman-temannya untuk pulang karena kalah saat bermain *game online* bersama.

Terlihat dari perkataan CK :

“Ohh.. Kalo itu dak jauh-jauh sih, yang berkaitan dengan kampus, tugas, atau papa mama nyo tulah, hm.. mungkin ado lagi pas misalnya dio pas kalah main game, itu keliatan nian frustasi nyo, dio dak jarang sampe marah dan nyuruh kami balek” (W1/S1/61-66)

“Dio galak cerito samo aku, kalo ado tugas yang kelompok, entah presentasi atau apolah, dio tu ngoceh-ngoceh ke aku kaya bener-bener dak terimo dapet kelompok itu, kaya takut agek nilainyo jadi jelek gara-gara kawan kelompoknyo” (W1/S1/75-79)

“Dak jauh-jauh sih, kalo mulai masuk masa ujian kayak UTS samo UAS, seminggu sebelumnyo sudah bel ajar mati-matian, dio selalu dak puas samo nilainyo, kalo nilai dio dak sesuai harapan dio kadang nyakitin diri dewek” (W1/S1/81-85)

CK mengatakan bahwa MA hanya terbuka kepada orang-orang terdekat dan yang dipercaya olehnya. Jika MA sedang tidak bersama orang-orang tersebut maka MA akan memendamnya sampai akhirnya ia bisa terbuka dan meluapkannya lagi kepada orang yang ia percaya.

Terlihat dari perkataan CK :

“Setau aku sih dio tu terbuka ke orang tertentu bae, yang dio percayo, ket ika lagi dak samo orang- orang itu, dio mendam sampe akhirnyo biso cerito” (IT1/S1/156-159)

CK mengatakan saat MA menghadapi konflik dengan orang lain, MA cenderung meluapkan emosinya, setelah itu ia kembali lagi dengan biasa seperti tidak ada yang terjadi sebelumnya.

Terlihat dari perkataan CK :

“Aku inget waktutu dio pernah ado masalah atau ee.. konflik dengan mama nyo, biaso sih adu mulut bae, pada dak mau ngalah lah biso dibilang, dio cerito ke aku pas lagi konflik itu dio debat, adu mulut samo mama nyo, sampe akhirnyo dio tibo- tibo pegi dari rumah, pas balik dio besikap cak biaso bae, cak dak terjadi apo-apo” (IT1/S1/165-173)

“Samo bae, ini samo kawan kampusnyo, cekcok lah adu mulut, terus sudah bubar, besok nyo pas kelas dio besikap cak dak ado apo-apo, samo kayak tadi” (IT1/S1/175-179)

MA cukup sering mengeluh kepada CK mengenai dirinya yang kesulitan dalam mengontrol emosi.

Terlihat dari perkataan CK :

“Ohh pernahh, lumayan sering lah, kadang dio ngeluh ke aku cakmano la caro biar biso lebih tenang, dak marah-marah, dak gelisah, dak reflek mukul diri dewek kalo lagi kesal” (IT1/S1/185-189)

CK juga mengatakan bahwa MA memiliki cara tersendiri untuk menenangkan diri seperti memisahkan diri dari orang lain atau bahkan dengan mendengarkan musik, walaupun cara tersebut tidak selalu berhasil.

Terlihat dari perkataan CK :

“Emm.. dari yang kuperhatikan dio terkadang memisahkan diri dari orang lain kalo lagi samo orang lain, kadang idak, dio pernah cerito jugo kadang dio kalo lagi marah terus nak mukul diri dewek, dio cubo untuk denger musik, terus akhirnyo biso tenang walau itu dak selalu berhasil” (IT1/S1/93-200)

CK mengatakan bahwa MA cenderung tidak menghindari dari situasi yang dapat memicu emosi negatifnya.

Terlihat dari perkataan CK :

“Hm.. bentar.. kayak misal pas ujian, itu dak biso dihindari kan, nah kalo yang dio konflik dengan orang lain tadi, kayaknyo dio dak ngehindar deh, pas main game jugo yang chance kemenangannyo tu fifty fifty, dio tetep main walau dak jarang dio kalah” (IT1/S1/216- 222)

Untuk memperkuat informasi mengenai subjek MA, peneliti juga melakukan wawancara dengan adik perempuan dari MA dengan inisial ND. ND merupakan adik perempuan pertama dari subjek MA.

Wawancara dilakukan pada hari senin 14 Juli 2025, pukul 15:55 WIB di salah satu rumah teman dari ND. Dikarenakan saat hari wawancara, ND sedang berada di rumah temannya. Berdasarkan persetujuan dari kedua belah pihak serta teman ND yang tidak keberatan, maka wawancara dilakukan di rumah teman dari ND. ND memiliki postur tubuh yang ramping, dan memiliki tinggi sekitar 160cm. Mengenakan baju berwarna merah muda dan jilbab krem.

Berdasarkan hasil dari wawancara yang dilakukan, ND sebagai adik kandungnya mengetahui tentang permasalahan MA yang pernah mengalami kekerasan hingga dampak yang dialaminya sekarang. Komunikasi ND dengan MA sebagai kakak kandungnya tidak begitu buruk. Mereka masih berkomunikasi yang ringan dan santai. MA juga terkadang menunjukkan kepeduliannya kepada adiknya dengan bertanya mengenai tugas dan sekolahnya.

Terlihat dari perkataan ND :

“Em.. biasonyo sih yang ringan-ringan kayak nanyo mama dimano, basa basi nanyoin sekolah aku, tugas aku, beberapa terakhir ini aku jugo nanyo soal kampusnyo, rencano aku nak masuk situ jugo” (IT1/S1/30-36)

ND mengatakan bahwa dirinya sering melihat MA berada di situasi emosional yang intens setiap kali MA berinteraksi dengan orang tua mereka atau bahkan di saat MA sedang bercerita mengenai kampusnya kepada ND.

Terlihat dari perkataan ND :

“Em.. aku kan kalo samo abang tu seringnyo interaksi atau ket emu pas dirumah, yang sering aku liat si setiap abang interaksi samo mama papa, dio cukup emosional tiap ngobrol samo mereka” (IT2/S1/44-49)

“Konteks.. hmm.. mungkin samo sih, dak jauh- jauh kalo lagi ngobrol samo mama papa, pernah jugo dio keliatan kayak ado pressure atau tekanan pas dio ceritoin sistem kampusnyo ke aku” (IT2/S1/52-56)

“Dio awalnya normal bae si, jel asin tentang mata kuliah apo bae disano kalo jurusan hukum, terus dio lanjut cerito pas dio uj ian, pas dio presentasi segalo macem, dio kel iatan tertekan dan agak down, aku jadi mikir apo seberat itu uj iannyo atau mungkin ini efek abang yang terlalu keras ke diri dio dewek kalo soal pendidikan” (IT2/S1/59-67)

ND juga mengatakan bahwa MA cenderung tidak terbuka soal situasi emosinya kepada ND. Namun di saat MA sedang dalam kondisi emosi yang kuat, itu sangat terlihat jelas.

Terlihat dari perkataan ND :

“Kalo ke aku sih dio dak seterbuka itu ye untuk ngobrol apo be yang dirasoinnyo kalo lagi cak ini cak itu, tapi biso keliatan si kalo dio emang lagi emosional, jelas bahkan, setiap dio ado argumen samo mama papa atau pas kalah main game, keden geran suaronyo dari dalem kamar kalo kalah” (IT2/S1/79-86)

“Dio kadang jerit, kayak ahhh dahhh, tapi keras, kayak frustasi gelisah dewek, kadang jugo kedengeran kalo dio di kamar lagi mukul-mukul dinding kamar, aku sempet takut tapi ado raso kasian jugo” (IT2/S1/89-94)

ND menyadari bahwa MA melakukan tindakan *self-harm* di saat MA sedang menghadapi tekanan atau stres. ND pernah melihat luka lebam yang ada di tubuh MA saat sedang duduk bersama untuk makan malam.

Terlihat dari perkataan ND :

“Tadi kayak yang aku sudah bilang, dio mukul tembok, keliatan frustasi, gelisah, terus jugo.. kayaknyo ye dio tu pernah mukul diri sendiri ..” (IT2/S1/110-113)

“.. waktutu malem-malem aku disuruh mama panggil abang makan malem samo- samo, terus pas dio keluar, duduk samping aku, aku liat di pahanyo ado lebam, biru, aku awalnya positive thinking mungkin nyentuk meja, tapi kupikir lagi dengan emosi nyo yang cak itu ado kemungkinan dio ni mukul diri dio dewek” (IT2/S1/116-124)

ND mengatakan bahwa MA cenderung tertutup dengan dirinya dan anggota keluarga yang lain saat di rumah.

Terlihat dari perkataan ND :

“Kalo soal masalah dio mendem dewek si, jarang dio cerito-cerito ke wong rumah, cuma kalo dio ngeluapken emosi mungkin kareno dio masih dak biso kontrol itu jadi kayak otomatis terekspresikan emosinyo” (IT2/S1/141-146)

ND pernah melihat MA mendengarkan musik sendirian di teras rumah saat sore hari. Menurut ND itu merupakan salah satu cari MA untuk menenangkan dirinya.

Terlihat dari perkataan ND :

“Emm.. kalo ini kurang tau si kak, mungkin nge game? Tapi dio jugo sering emosi dewek abis maen game, ohhhh, aku pernah liat dio terkadang galak duduk di teras sore- sore dewekan sambil denger musik pake earphone, mungkin itu salah satu nyo” (IT2/S1/163-169)

Lalu peneliti melakukan wawancara bersama VP selaku subjek kedua untuk penelitian ini. Wawancara dilakukan pada hari Kamis, 17 Juli 2025, pukul 18:11 WIB di salah satu *coffee shop* di Palembang. Subjek VP merupakan teman SMP dari peneliti, namun setelah lulus, subjek VP dan peneliti memilih SMA yang berbeda sehingga peneliti kurang mengetahui permasalahan subjek VP dikarenakan kesibukan yang berbeda. Subjek VP hanya memberikan informasi yang sedikit di saat subjek VP sedang mengalami kekerasan dari orang tuanya di saat dia SMK.

Subjek datang menggunakan kaos putih dan celana cream, memiliki tinggi sekitar 161 cm, dan rambut yang cukup panjang. Saat subjek sampai, subjek dan peneliti bertegur sapa dan mengobrol ringan karena sudah lama sejak terakhir kali bertemu. Setelah di rasa cukup berbincang, peneliti mulai menjelaskan tentang prosedur wawancara dan wawancara pun dimulai.

VP merupakan anak kedua dari dua bersaudara, subjek memiliki seorang kakak laki-laki yang memiliki perbedaan 1 tahun dengan dirinya. Ayah subjek merupakan karyawan di salah satu toko bangunan di Palembang, sedangkan ibu subjek merupakan seorang ibu rumah tangga. Saat ini subjek disibukkan dengan bekerja. Saat lulus sekolah, subjek tidak memiliki niatan untuk melanjutkan pendidikannya ke universitas dikarenakan ada keinginan untuk membantu perekonomian keluarga. Jadi, hingga saat ini, subjek hanya fokus untuk bekerja di salah satu restoran di Palembang.

Berdasarkan hasil dari wawancara yang dilakukan, bisa diketahui bahwa subjek VP mendapatkan kekerasan oleh orang tuanya semenjak subjek duduk di bangku SMK. Subjek mengatakan bahwa kekerasan yang terjadi hanya dilakukan oleh ayahnya. Selain temperamen yang dimiliki ayahnya sejak dulu, subjek mengatakan bahwa di saat subjek SMK, kondisi ekonomi dalam keluarganya sedang turun, mungkin itulah yang menjadi salah satu sebab ayahnya melakukan kekerasan tersebut.

Terlihat dari perkataan VP :

“.. dulu tuh aku samo kakak jugo, pendidikan kami tu.. di push nian.. jadi.. kami sering keno marah samo bapak, tapi emang bapak tu marah-marah bae si gawenyo, temperamennyo kali ye, jadi.. kalo ujian tu dipakso bel ajar seharian, kalo nilai aku atau kakak jelek kadang tu ee.. maaf ngomong kami di jewer atau di gebuk..” (W1/S2/97-104)

“Kalo aku sih selamo smk, 3 tahun pas smk itu, full, nah kalo kakak tu jugo kayanyo pas dio sma kelas 2 deh, soalnya aku beda setahun samo dio” (W1/S2/108-111)

“Sebeneryo jugo, itutu karno faktor ekonomi, hehe malu si sebenarnya nak ngomong inini, cuma yo itula, pas aku smk kelas 1 ye tu ekonomi kami lagi turun, mungkin itu jugo yang bikin bapak tu jadi makin emosian..” (W1/S2/113-118)

Subjek VP juga mengaku bahwa kekerasan yang dialaminya itu terjadi ketika ayah dari VP menyuruh VP untuk belajar lebih giat. VP merasakan emosi yang beragam saat menerima kekerasan tersebut seperti marah, takut, hingga merasa sedih melihat ibunya harus sering menyaksikan kejadian tersebut.

Terlihat dari perkataan VP :

“Itulah sih, setiap bapak nyuruh belajar, atau pas bapak capek begawe jadi tel ampiaskan ke kami termasuk aku, dak jauh-jauh dari itu” (W1/S2/137-140)

“Pas ngalamin yo.. emm.. yang jelas ado amarah disitu, aku merasakan amarah, takut jugo.. banyak sih campur aduk, sedih jugo kareno kadang

timbul raso kasian samo ibuk selalu di suasana rumah yang kayak ini” (W1/S2/143-148)

Dikarenakan kekerasan yang dialaminya saat sekolah dulu, subjek VP jadi memiliki kesulitan dalam mengontrol emosinya, selalu memiliki masalah dengan pasangan, bahkan tidak tertarik untuk melanjutkan pendidikannya ke universitas. Dari berbagai hal yang dirasakan VP, ia cenderung menyalahkan ayahnya atas kejadian di masa SMK nya dahulu. Hubungan VP dan ayahnya pun tidak begitu baik setelah kejadian tersebut.

Terlihat dari perkataan VP :

“.. aku yang susah kontrol emosi, hubungan aku dengan cowok tu kayak ado be kandas nyo, dan kebanyakan salah aku ye yang emosian tadi, aku yang sekarang dak pul o tertarik mikir nak kuliah, dan hal-hal ini ye. . kadang ujung- ujungnyo tu.. aku jadi nyalahin bapak, gara-gara itula, gara-gara dio cak itu pas aku smk” (W1/S2/185-193)

“.. biso dibilang si canggung, tiap ngomong rasonyo nak pake emosi.. terus aku samo bapak sekarang, yo karno dulu dio jugo selalu pake emosi kalo ngomong samo kami” (W1/S2/177-181)

Banyak dampak yang dialami oleh subjek dikarenakan kekerasan yang dilakukan oleh ayahnya dahulu. VP menyadari bahwa dirinya tidak memiliki kendali diri yang baik, bahkan hubungan interpersonal nya dengan orang lain juga tidak begitu baik. Ini termasuk ke dalam salah satu ciri disregulasi emosi yang dikemukakan oleh Gratz & Roemer, (2004); Gratz & Tull, (2010), yaitu respon emosional yang tidak sesuai.

Terlihat dari perkataan VP :

“Idak sih.. aku setiap emosi sering meledak- ledak, tula sering aku adu mulut samo kawan atau wong lain” (W1/S2/272-274)

“.. kalo wong yang dak tau cerito aku dak paham samo aku pasti nganggep aku ni sebagai wong yang emosian, tapi kalo wong-wong yang tau cerito aku, masa lalu aku, mereka pasti paham.. walau kadang aku

jugo jadi ado perasaan dak enak tiap abis ngelampiasken emosi aku samo mereka” (W1/S2/290-297)

Namun, VP juga terkadang menghindari beberapa situasi yang dapat memicu emosinya sebagai penyelesaian masalah. VP terkadang tidak menghiraukan kejadian tersebut seperti di saat rekan kerjanya bercanda yang tidak baik, VP hanya menghiraukannya dan tetap melanjutkan tugasnya saat bekerja.

Terlihat dari perkataan VP :

“Hm.. pernah jugo pas aku lagi disituasi yang biso apo ya.. memicu emosi aku lah istilahnyo, kadang idak aku pikirin, aku cuek bae, ku di em in lah istilahnyo” (W1/S2/278-282)

“Biaso la samo wong di tempat gawean aku, ado bae yang jahil atau bercanda yang agak kel ewatan, aku ecak-ecak dak denger” (W1/S2/284-287)

Subjek juga mengakui bahwa dirinya terkadang memiliki sifat impulsif dan kurang berhati-hati saat memutuskan sesuatu. VP bercerita bahwa dia pernah memiliki pengalaman di mana dirinya sedang marah dikarenakan salah satu temannya telat dan tidak sesuai dengan jam yang dijanjikan, itu membuatnya tidak bisa berpikir jernih dan membuat keputusan sehingga temannya yang lainlah yang membuat keputusan agar dirinya dan VP pergi terlebih dahulu.

Terlihat dari perkataan VP :

“Em.. dak selalu sih, kadang impulsif kadang idak, pernah aku waktutu lagi kesel samo kawan aku kareno telat kan janji nak ma en, mulut aku sudah sebasengan omongannyo, terus ado kawan aku sikok lagi nenangin terus dio yang jadi buat keputusan disaat itu biar pegi duluan bae, gek kawan aku yang telat tu nyusul, keknyo dio tau kalo aku memutuskan saat itu aku pasti kerumah kawan aku yang telat tadi terus malah marah-marah disano haha” (W1/S2/300-311)

Subjek memandang dirinya sebagai seseorang yang meledak-ledak dan penuh amarah, dan ia memandang lingkungannya sebagai dunia yang tidak adil.

VP selalu mempertanyakan mengapa hal ini harus terjadi padanya, dan karena pengalaman tersebut VP cenderung selalu menyalahkan masa lalunya.

Terlihat dari perkataan VP :

“Aku.. selalu memandang diri aku tu sebagai wong yang mel edak-ledak, agresif, penuh amarah.. perempuan yang penuh dengan amarah.. padahal dak ado yang galak kayak ini, terutama aku dewek” (W1/S2/341-2346)

“Em.. aku ngeraso lingkungan atau bahkan dunio ni dak adil, ngapo harus aku yang ngalamin ini, ngapo dak wong lain? Atau dak ngapo aku dak biso kayak wong lain yang ekonominyo bagus, wong tuo yang lembut.. gitu sih.. sampe sekarang pun aku masih sering menyalahkan keadaan atau masa lalu aku” (W1/S2/349-367)

VP juga terkadang kehilangan kontrol akan emosinya di beberapa situasi.

Seperti yang bisa dilihat dari hasil wawancara di mana VP bercerita bahwa terkadang ia kehilangan kontrol akan emosinya saat sedang berada di jalan raya yang membuatnya berkendara dengan cara yang berbahaya dan hampir berisiko ke nyawanya. Ini termasuk ke dalam salah satu ciri disregulasi emosi yang dikemukakan oleh Gratz & Roemer, (2004); Gratz & Tull, (2010), yaitu respon emosional yang tidak sesuai.

Terlihat dari perkataan VP :

“Dijalan tuh ye bahayo lah yang jelas.. tiap aku emosi yang dak biso di kontrol ye, dan lagi di jalan, pikiran aku tu selalu rasonyo nak bawa motor ngebut nian lah.. berapa kali be aku ampir mati gara-gara itu” (W1/S2/260-265)

Peneliti juga melakukan wawancara bersama DA selaku Informan Tahu dari subjek VP yang merupakan tetangga dari subjek VP. Pada rencana awal, peneliti dan informan akan melakukan wawancara pada hari senin tanggal 21 Juli 2025 pukul 17:50 WIB di salah satu *coffee shop* di Palembang.

Informan datang menggunakan kemeja kotak-kotak dan jilbab hitam, memiliki tinggi sekitar 162 cm dan memiliki tubuh yang ramping. Keseharian DA adalah bekerja, sama seperti subjek VP yang sibuk bekerja untuk membantu perekonomian keluarga di rumah. DA merupakan tetangga sekaligus teman masa kecil dari subjek VP dan sudah menganggapnya seperti adiknya sendiri. DA sudah mengetahui kebiasaan dari ayah VP yang sulit mengatur emosi sejak lama. Maka dari itu DA menjadi informan tahu bagi VP dalam hal ini.

DA sudah mengenal VP sejak masih kecil dan sering bermain bersama dengan anak-anak sekitar rumahnya termasuk VP. Namun semenjak sekolah dasar, DA dan VP memilih sekolah yang berbeda sehingga mereka memiliki sedikit jarak dikarenakan kesibukan sekolah masing-masing. Tetapi, terkadang DA dan VP masih saling bertegur sapa dan bercerita di teras rumah DA. DA sudah menganggap VP seperti adiknya sendiri.

DA mengatakan bahwa VP jarang memunculkan reaksi emosional yang intens. Menurut DA, setelah VP menerima kekerasan di masa SMK nya, VP cenderung murung dan diam ketika di lingkungan luar.

Terlihat dari perkataan DA :

“.. kalo itu sih jarang, setelah dio dapet kekerasan pas dio SMK ye kalo dak salah, dio jadi banyak diem, cak banyak murung, banyak pikiran” (W1/S2/54-56)

“Pernah, dio pernah malem-malem kerumah aku, dio diem bae langsung duduk di teras aku kan, terus aku tanyo ngapo, dio langsung nangis, jadi aku bawa masuk ke kamar biar dio leluasa cerito, itu nangisnyo bener-bener nangis sesegukan, sekitar sejam baru selesai” (W1/S2/58-63)

DA juga menambahkan, VP biasanya menunjukkan reaksi emosional yang kuat dalam konteks ketika ada masalah dalam lingkungan kerja dan setiap ada interaksi bersama ayahnya.

Terlihat dari perkataan DA :

“.. biasonyo setiap dio ado masalah di gawean, pas dio bebala samo bapaknyo, pas jaman- jaman SMK dio tu setiap dio abis dapet ke kerasan itu dari bapaknyo” (IT1/S2/66-69)

Menurut kesaksian DA, ketika VP sedang merasakan emosi marah atau kecewa, VP cenderung menangis, marah, dan menyakiti dirinya sendiri. Biasanya VP juga bercerita kepada DA sambil menangis dan menjambak rambut serta memukul dirinya sendiri. Dalam situasi tersebut DA tentunya merasakan panik dan selalu mencoba untuk menenangkan VP dan mencoba menghentikan VP yang menyakiti dirinya sendiri.

Terlihat dari perkataan DA :

“Kalo marah atau kecewa.. yang kutau si setiap samo aku dio nangis campur marah, dio berkeluh kesah, cerito, sambil nangis, dan dak jarang jugo di tengah-tengah cerito itu dio jambak rambut atau mukul badan dio” (IT1/S2/96-101)

“Aku panik yang jel as haha, aku tahan tangannyo biar dak ngapo-ngapoin sambil aku tenangin” (IT1/S2/104-105)

Namun, VP juga cukup mudah untuk menunjukkan rasa senang atau antusias. DA terkadang mencoba mengalihkan perhatiannya dengan menghibur dan membawakan topik seputar hal yang disukai VP.

Terlihat dari perkataan DA :

“.. kadang setelah cerito soal masalah dio, aku buka topik soal makeup murah di shopee, dio dari yang murung jadi antusias lagi haha, aku terkadang pake caro itu untuk ngehibur dio, bahas topik yang dio seneng” (IT1/S2/112-117)

DA menyatakan bahwa cara VP dalam menghadapi tekanan atau stres adalah dengan cara merokok. VP mengatakan kepada DA, dengan cara itu bisa membantunya menenangkan diri. Namun DA merasa khawatir, karena menurutnya bagaimanapun itu bukan solusi yang baik. Jadi DA cukup memberikan nasihat kepada VP agar tidak terlalu sering beralih ke solusi tersebut di saat sedang menghadapi tekanan atau stres.

Terlihat dari perkataan DA :

“Dio sih pernah cerito, pas pertama kali dio ngudud, dio bilang itu cukup membantu dio untuk nenangin diri, aku disitu separuh cemas separuh lega, nak cakmano pun itu bukan solusi yang baik, tapi dio pas itu cukup antusias nyeritoinnyo ke aku, jadi aku cukup dengerin dan bilang jangan sering-sering, kareno aku jugo ado untuk dio berkel uh kesah” (IT1/S2/120-129)

DA mengatakan bahwa VP juga sering melakukan tindakan impulsif di saat dirinya sedang merasakan emosi yang kuat, seperti berkelahi dengan rekan kerjanya dan membawa motor di jalan raya dengan berbahaya.

Terlihat dari perkataan DA :

“Liat mungkin idak ye, tapi aku tau dari cerito dio yang pernah ado masalah dengan kawan di tempat begawenyo, itu kalo dak salah cukup heboh kan sampe dapet surat peringatan” (IT1/S2/132-136)

“Nah samo ado kadang dio tu motoran ngebut- ngebut kalo lagi emosi, itu jugo ku kasih peringatan kalo bahayo” (IT1/S2/138-140)

VP juga menceritakan kepada DA betapa sulit dirinya dalam mengatur diri dan emosinya. VP mengatakan bahwa hal ini sangat merugikan dirinya.

Terlihat dari perkataan DA :

“Dio biasanyo awalnyo cerito dulu soal masalah yang dio alami, setelahnyo dio baru berkeluh kesah ngapola susah nian ngatur emosi ni, dio ngeraso emosi dio yang berubah-ubah ni merugikan” (IT1/S2/157-161)

DA menyimpulkan bahwa cara VP untuk menenangkan diri adalah beralih ke rokok. Berdasarkan cerita VP kepada DA bahwa hal tersebut bisa membantunya menenangkan diri.

Terlihat dari perkataan DA :

“Tadi yang aku bilang, udud tu sudah jadi pilihan dio untuk nenangin diri, terus mungkin jugo dengan cerito ke orang lain, ke aku misal, soalnya dio sempet bilang kalo cerito ke aku bikin dio lebih tenang dan lega, jadi aku simpulkan kayak itu” (IT1/S2/164- 170)

DA juga mengatakan bahwa VP juga terkadang memiliki kecenderungan untuk menghindari situasi yang dapat memicu emosinya, seperti pergi ke rumah DA setelah pulang bekerja untuk bercerita agar tidak langsung berinteraksi dengan ayahnya di rumah.

Terlihat dari perkataan DA :

“Menghindar situasi.. emm.. dio yang kalo balek begawe ke rumah aku untuk cerito-cerito, itu dio bilang biar dak interaksi samo bapaknyo, berarti itu termasuk ye” (IT1/S2/184- 188)

Walau begitu, DA mengatakan bahwa VP juga pernah menggunakan humor atau sikap positif untuk mengurangi ketegangan emosinya.

Terlihat dari perkataan DA :

“Pernah, waktutu dio pernah pas kerumah aku langsung duduk kareno aku jugo disitu, pas kulit matonyo berkaca-kaca, aku tanyo ngapo, terus dio jawab biasalah sambil ket awo, aku nganggapnyo mungkin biar sedihnyo dak makin parah, jadi dio ketawoin hal itu” (IT1/S2/195- 201)

DA menambahkan bahwa VP masih kurang baik dalam mengendalikan diri. VP cenderung membutuhkan sesuatu atau seseorang untuk meluapkan emosinya.

Terlihat dari perkataan DA :

“Hm.. kurang ye, dio tu masih dak biso handle diri dio dewek, dio cenderung butuh sesuatu atau butuh seseorang untuk meluapkan emosi-emosi dio itu” (IT1/S2/207-210)

Peneliti juga melakukan wawancara bersama informan tahu kedua dari subjek VP. Informan tahu kedua berinisial kan CP yang merupakan teman dekat subjek VP semenjak SMK. Wawancara dilakukan pada hari jum’at, 25 Juli 2025, pukul 16:20 WIB di salah satu *coffee shop* di Palembang. Saat itu CP datang menggunakan celana jeans dan kemeja putih.

Kesibukan CP saat ini berkuliah di salah satu universitas negeri di Palembang. CP merupakan teman dekat subjek VP sejak masih SMK. Walaupun sekarang mereka memiliki kesibukan yang berbeda, tetapi mereka tetap intens untuk saling memberi kabar, sampai saat ini. Subjek VP merekomendasikan informan tahu CP secara langsung, karena subjek tahu bahwa sahabatnya ini mengetahui cerita hidupnya dan sangat paham akan dirinya.

Berdasarkan hasil dari wawancara yang dilakukan, CP mengatakan bahwa VP lumayan sering menunjukkan emosi yang intens atau cukup kuat kepada dirinya. CP mengatakan bahwa ia tidak selalu melihatnya secara langsung, tapi cenderung via *call* dari salah satu platform media sosial dikarenakan perbedaan kesibukan yang membuat mereka tidak bisa selalu memiliki waktu untuk bertemu.

Terlihat dari perkataan CP :

“Hmm.. kalo sekarang lumayan, tapi aku bukan liat secaro langsung, kadang dio tu cerito ke aku via chat dan via call, kalo di call aku sering denger dio cerito hari-hari dio, kadang sambil marah-marah kadang sambil nangis jugo, pernah jugo pas kami lagi main, dio kerumah aku cerito langsung, tapi lebih sering lewat call kareno kesibukan kami yang beda, jadi dak biso sering ketemu” (IT2/S2/52-61)

“Emm.. kebanyakan sih tentang bapaknyo ye, atau dio yang berkeluh kesah soal wong-wong di tempat gawean dio, sering jugo dio ngeluh capek, segalo macem” (IT2/S2/64-68)

CP mengatakan bahwa emosi sehari-hari dari VP masih labil, tergantung dengan siapa saat itu VP berbicara atau topik apa yang dibicarakan.

Terlihat dari perkataan CP :

“Hmm.. emosi dio tu.. labil, dan tergantung, kaya tergantung di hari itu dio tu ketemu siapa, apo yang terjadi, dan lain-lain, labil lah intinyo, dak biso ngontrol emosi-emosi itu” (IT2/S2/71-75)

Ketika VP sedang merasakan emosi marah atau emosi kecewa, CP mengatakan bahwa VP cenderung melakukan hal-hal yang impulsif. Seperti dia yang menyakiti diri sendiri, membawa motor dengan berbahaya di jalan raya, dan tidak langsung pulang ke rumah setelah pulang dari tempat kerja.

Terlihat dari perkataan CP :

“Dari cerito-cerito dio si keliatannyo rato-rato impulsif ye, emosinyo dak terkontrol, diluapken yang merugikan diri sendiri dan orang lain, kayak dio yang jadi ado masalah dengan rekan gawenyo, nyakitin badan dewek, ngebut di jalan, dak balik kerumah” (IT2/S2/88-94)

Di masa sekolah, CP mengatakan bahwa VP cukup tertutup kepada orang-orang sekitarnya. CP mengatakan mungkin di saat itu VP masih tidak tahu bagaimana harus menceritakannya. Namun, seiring waktu, VP akhirnya bisa terbuka kepada CP.

Terlihat dari perkataan CP :

“Kalo ke aku dio cenderung selalu terbuka, dio selalu mengekspresikan emosinyo ke aku, cuma dulu pas jaman sekolah dio masih cukup tertutup, itu jugo masi jaman dimano dio masi ngalamin kekerasan itu kan, mungkin dio dak tau cakmano nak cerito, tapi akhirnyo dio biso terbuka jugo samo aku” (IT2/S2/143-150)

CP mengatakan bahwa VP masih cenderung impulsif ketika memiliki konflik dengan orang lain, dan ketika emosinya sudah terpancing, emosi VP cenderung meledak-ledak.

Terlihat dari perkataan CP :

“Hm.. dak tau sih, yang jelas problem solving dio tu masi jelek, kalo dari cerito dio yang ado masalah samo rekan gawenyo itu keknyo dio cenderung impulsif jugo ye, meledak-ledak kalo sudah kepancing emosinyo” (IT2/S2/153-158)

CP juga mengatakan bahwa setiap kejadian yang diceritakan oleh VP kepada CP selalu diakhiri dengan keluhan VP yang sangat sulit dalam mengontrol emosinya. CP juga menambahkan, beberapa hal yang dilakukan VP saat ingin menenangkan diri adalah dengan bercerita kepada orang terdekat, mendengarkan musik, dan merokok.

Terlihat dari perkataan CP :

“Pernah, cukup sering, dari setiap cerito dio terkadang diakhiri dengan dio yang ngeluh kareno dak biso kontrol emosi” (IT2/S2/162-165)

“Setauku sih dak jauh-jauh dari cerito ke orang terpercaya dio, dengerin musik, samo ngudud” (IT2/S2/168-170)

CP mengatakan bahwa VP juga ada kecenderungan menghindari lagi situasi yang dapat memicu emosinya. Hal yang biasanya dilakukan VP adalah tidak langsung pulang ke rumah atau pergi berkunjung ke rumah CP.

Terlihat dari perkataan CP :

“Menghindar.. setauku dio cuma sering menghindar dari bapaknyo bae sih, menghindar balik kerumah, kadang dio main entah kemano, kadang pernah jugo malem-malem ke rumah aku” (IT2/S2/185-189)

Berdasarkan fenomena dan hasil wawancara serta referensi yang dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Regulasi Emosi Dewasa Awal Korban *Child Abuse*”. Untuk mengetahui hal

ini maka perlu dilakukan penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi.

B. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan pada latar belakang di atas, maka pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran regulasi emosi dalam penyelesaian masalah pada dewasa awal korban *child abuse*?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh pemahaman mengenai regulasi emosi dalam penyelesaian masalah pada dewasa awal korban *child abuse*.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini ada dua jenis, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini terletak pada kontribusinya terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami dampak jangka panjang dari pengalaman kekerasan di masa kanak-kanak terhadap regulasi emosi individu di fase dewasa awal. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai keterkaitan antara pengalaman traumatis, seperti *child abuse*, dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi secara adaptif. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memperkuat teori-teori yang menjelaskan mekanisme regulasi emosi dalam konteks trauma masa kecil.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi subjek yang diteliti. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan subjek dapat lebih memahami kondisi emosional dan regulasi emosi mereka sehingga menyadari dampak pengalaman masa lalu terhadap kehidupan saat ini.
- b. Bagi Peneliti. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat menambah wawasan dan pemahaman mengenai hubungan antara pengalaman *child abuse* dengan regulasi emosi pada dewasa awal.
- c. Bagi peneliti selanjutnya. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat menjadi referensi dan pengetahuan mengenai regulasi emosi pada dewasa awal korban *child abuse*.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aldiah Rosa Hayuningtiyas Putrid dan Diana Rahmasari (2021) dengan judul “Disregulasi Emosi pada Perempuan Dewasa Awal yang Melakukan *Self injury*”. Fenomena *Self injury* yang dapat terjadi karena adanya ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosinya. Ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosinya dinamakan dengan disregulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana gambaran dinamika disregulasi emosi pada perempuan usia dewasa awal yang melakukan *self injury* dan mengetahui faktor yang mempengaruhi disregulasi emosi. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Partisipan dalam penelitian ini merupakan perempuan dewasa awal berjumlah 3 orang dengan rentang usia 21-22 tahun. Bentuk *self injury* dalam

penelitian ini yaitu, menyayat tangan, menggesek kaki, dan memukul diri sendiri. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur. Analisis data yang digunakan adalah analisis tematik. Hasil dari penelitian ini menemukan tiga tema: dinamika *self injury*, gambaran disregulasi emosi, dan faktor-faktor yang mempengaruhi disregulasi emosi. Ketiga partisipan memilih *self injury* sebagai cara untuk meregulasi emosi. Disregulasi emosi yang digambarkan dalam penelitian ini adalah tidak memperhatikan perasaan, tidak memahami emosi, sulit menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif, merasa kesal pada diri sendiri, merasa lemah, merespon dengan cara maladaptif peristiwa yang menimbulkan emosi negatif, sulit berkonsentrasi, dan sulit menyelesaikan tugas. Faktor-faktor yang mempengaruhi disregulasi emosi yaitu kurang kelekatan dengan keluarga dan trauma akibat pelecehan seksual.

Penelitian yang dilakukan oleh Yusrina Naili Farih dan Primatia Yogi Wulandari (2022) yang berjudul “Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Awal”. Fenomena masa remaja awal yang cenderung lebih sering untuk mengalami fluktuasi emosi dan meledak-ledak serta tidak mampu mengontrol emosinya. Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi regulasi emosi salah satunya, yaitu keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi pada remaja awal. Partisipan penelitian adalah 162 remaja awal yang berusia 13-15 tahun dan sedang tinggal bersama keluarga. Pengumpulan data menggunakan metode survei dengan dua instrumen, yaitu skala *family assessment device* dan *emotion regulation questionnaire*. Analisis data menggunakan uji

regresi linier sederhana dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics 22.0 for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga berpengaruh terhadap regulasi emosi pada remaja awal ($p=0,001$). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga memiliki pengaruh sebesar 7% pada regulasi emosi.

Penelitian yang dilakukan oleh Syifa Aulia Rahma, Audrie Pingkan Putri Ikhsan dan Diandra Yemima (2024) dengan judul “Dampak Pengabaian Orang Tua Terhadap Regulasi Emosi Anak”. Fenomena pengabaian pada anak yang mengacu pada kelalaian dalam pemenuhan kebutuhan dasar anak. Pengabaian yang terjadi secara berulang dapat menyebabkan masalah kesehatan emosional maupun kesehatan yang lebih serius pada anak. Salah satu aspek yang terkena dampak adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan emosi secara efektif. Peneliti menggunakan aplikasi *Research Rabbit*, sementara pangkalan data yang digunakan adalah *Google Scholar* untuk mengambil data nasional serta internasional. Artikel dari berbagai pangkalan data dipilih menggunakan *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis (PRISMA)* dengan masa penerbitan 13 tahun terakhir dengan artikel berbahasa Indonesia dan Inggris. Hasil analisis dari 15 artikel terpilih mengungkapkan bahwa pengabaian yang terjadi pada anak memiliki dampak kepada regulasi emosi anak tersebut, antara lain kesulitan emosional, perilaku dan interpersonal, gangguan kesehatan mental, kesulitan belajar serta pencapaian prestasi akademik, kenakalan aktivitas kriminal hingga kekerasan saat masa dewasa.

Penelitian yang dilakukan oleh Via Aprilia, Siti Halimah, Aninda Rizki Rhmadhani dan Mahilda Dea Komalasari (2025) yang berjudul “Dampak Kekerasan Dalam Rumah Tangga Terhadap Perkembangan Psikologis Anak”. Fenomena yang terjadi adalah kekerasan dalam rumah tangga yang mencakup kekerasan fisik, psikologis, dan sosial, yang sering kali menyebabkan dampak buruk bagi anak-anak, baik secara fisik maupun mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi dengan dua subjek penelitian, yakni anak berusia 15 tahun yang mengalami kekerasan dari kedua orang tuanya dan anak berusia 11 tahun yang menerima kekerasan dari ayah tirinya. Pengumpulan data dilakukan melalui metode studi literatur dengan meninjau berbagai sumber terpercaya yang membahas fenomena kekerasan anak, dampaknya, serta pendekatan psikologis untuk menangani kasus tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekerasan yang dialami oleh anak-anak tersebut berdampak signifikan pada perkembangan fisik, emosional, dan sosial mereka. Kekerasan fisik mengakibatkan luka dan rasa malu, sementara kekerasan psikis menciptakan rasa tidak aman, minder, dan menurunnya harga diri anak. Kekerasan sosial, yang berupa penelantaran dan kurangnya perhatian dari orang tua, juga berdampak pada kesejahteraan anak. Penelitian ini menyimpulkan bahwa untuk mencegah dan mengatasi dampak kekerasan dalam rumah tangga terhadap anak, diperlukan perlindungan hukum yang tegas serta pendekatan konseling yang dapat membantu anak untuk mengatasi trauma yang mereka alami. Diharapkan, temuan ini dapat memberikan manfaat dalam bidang konseling dan meningkatkan pemahaman orang tua mengenai dampak kekerasan terhadap anak.

Penelitian yang dilakukan oleh Kanaya Seszhani Sevtin dan Satiningsih S.Psi, M.Si. (2023) yang berjudul “Dampak Negatif Korban *Child Abuse and Neglect (CAN)*”. Fenomena *Child Abuse and Neglect (CAN)* merupakan kekerasan pada anak dan pengabaian yang sudah tidak asing, yang kerap terjadi di sekitar kita. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan dampak negatif dari perlakuan *CAN* pada korban. Pendekatan yang digunakan ialah kualitatif karena terdapat masalah yang perlu dieksplorasi lebih dalam lagi. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 2 (dua) orang, serta 1 orang *significant other* dan 1 orang pendamping dari masing-masing partisipan. *Purposive sampling* dipakai dalam mencari partisipan untuk penelitian ini. Pengambilan data menggunakan wawancara semi-terstruktur dan dianalisa menggunakan teknik analisis analisis tematik. Peneliti menemukan 3 (tiga) tema besar yaitu, menerima perlakuan *CAN* dan dampaknya; faktor-faktor yang memengaruhi keberdampakan *CAN*; serta upaya penanganan dampak negatif *CAN*. Penelitian ini membuktikan bahwa perlakuan *CAN* berdampak negatif bagi para korbannya. Terutama bagi korban dengan faktor-faktor yang lebih mendukung, seperti ketidakhadiran atau ketidaktahuan orang dewasa lain ketika korban menerima perilaku *CAN*.