

Perilaku Kekerasan Dalam Berpacaran Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja

Eka Indah Nurmawati¹, Anandita Putri Salwa Defira Keiza²

Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang^{1,2}

eka.nurmawati@unmer.ac.id¹, defirakeiza@gmail.com²

Abstract

Violent behavior in dating can be carried out by anyone, both men and women, driven by factors such as jealousy, lack of attention or no news, lack of good communication, disobedience and economic needs. Violence in dating in the form of verbal and nonverbal violence. However, it is important for every teenager to understand how to control their emotions, evaluate their emotions, and modify their emotions effectively so that the teenager has the ability *problem solving* good and always think about long-term risks, both good and bad. This research uses the method *literature review* by focusing on a particular topic. This research describes violent behavior in dating in teenagers and the influence of effective emotional regulation in teenagers to solve problems in their lives. The results of this research study reveal significant differences between emotional regulation and dating violence in adolescents. Female respondents showed lower dominance than males, but there were no significant differences between genders. The research also revealed differences in emotion regulation strategies among adolescents.

Keywords: *Dating violence, emotional regulation, teenager*

Abstrak

Perilaku kekerasan dalam berpacaran dapat dilakukan oleh siapapun baik laki-laki maupun perempuan, didorong oleh faktor-faktor seperti kecemburuan, masalah kurang perhatian atau tidak ada kabar, kurang komunikasi yang baik, tidak patuh dan kebutuhan ekonomi. Kekerasan dalam berpacaran dalam bentuk kekerasan verbal dan nonverbal. Namun demikian, pentingnya pemahaman bagi setiap remaja untuk mengontrol emosinya, mengevaluasi emosinya, serta memodifikasi emosi secara efektif agar remaja tersebut memiliki kemampuan *problem solving* yang baik dan selalu memikirkan resiko jangka panjang baik maupun buruknya. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan memfokuskan pada topik tertentu. Penelitian ini menjabarkan tentang perilaku kekerasan dalam berpacaran pada remaja serta pengaruh regulasi emosi yang efektif pada diri remaja untuk memecahkan suatu masalah dihidupnya. Hasil dari kajian penelitian ini mengungkapkan perbedaan yang signifikan antara regulasi emosi dan kekerasan dalam berpacaran pada remaja. Responden perempuan menunjukkan dominasi yang lebih rendah dibandingkan laki-laki, namun tidak ada perbedaan yang signifikan antar gender. Penelitian tersebut juga mengungkapkan perbedaan strategi regulasi emosi di kalangan remaja.

Kata kunci: *Kekerasan dalam pacaran, regulasi emosi, remaja*

1. Pendahuluan

Pada zaman sekarang, kata pacaran bukan lagi sebuah ungkapan terlarang di masyarakat ini. Tepatnya pada kalangan remaja yang bersaing untuk mendapatkan pasangan yang sesuai dengan keinginannya. Tidak jarang mereka mencoba menjajaki satu demi satu lawan jenis mereka, dengan alasan untuk menemukan pasangan yang dirasa sesuai dan bisa diajak ke jenjang yang lebih serius seperti pernikahan. Idealnya pacaran adalah dua orang yang saling bertukar kasih sayang, perhatian, perlakuan halus, kemesraan, dan hal romantis. Namun, perlakuan kasar yang dilakukan oleh pria atau wanita bukanlah menjadi hal yang aneh. Mulai dari melontarkan kekerasan verbal dan fisik yang kasar kepada pasangannya yang dianggap tidak menuruti keinginannya. Menurut data dari penelitian yang dilakukan oleh Maknun, pada tahun 2017 bahwa di Indonesia telah tercatat satu dari sepuluh anak muda

berani melaporkan bahwa mereka (laki-laki atau perempuan) yang telah mendapatkan kekerasan fisik, seperti dicubit, dipukul, atau dianiaya secara seksual juga dilakukan. Kekerasan fisik didefinisikan sebagai suatu episode di mana seseorang mengalami cedera yang signifikan atau tidak serius sebagai akibat dari rasa takut pada korban kekerasan, yang dipicu oleh ancaman negatif dari pasangannya.

Menurut Elliani, 2023 fenomena di Surabaya dimana status korban sebagai mahasiswa aktif mengakibatkan terjadinya tindakan kekerasan yang dilakukan oleh pacarnya sendiri yang juga merupakan mahasiswa satu kampus dengan korban. Permasalahan awal yang bermula dari korban menolak untuk pulang bersama dengan pacarnya. Remaja tersebut dianiaya dengan diseret dari mobil kemudian dipaksa masuk ke dalam kendaraan. Hal ini bukan pengalaman pertama yang dialami oleh korban, namun sudah berlangsung sejak pertama kali pada tanggal 7 Juni 2022 hingga yang terakhir pada bulan Februari 2023, korban mengalami verbal *abuse*. Remaja tersebut sudah mengalami kekerasan dari pacarnya yang sekarang sudah menjadi mantan kekasihnya itu sebanyak lima kali, kasus tersebut sudah tercatat dan dilaporkan ke kepolisian dan Komnas Perempuan.

Fenomena kekerasan berpacaran berikutnya, dipicu oleh rasa kesal dengan pasangan baru korban setelah putus dengannya sehingga berakibat fatal bagi pasangannya. Tragedi ini baru terjadi pada awal tahun 2023 dilakukan oleh pasangan mahasiswa yang menjadi sasaran adalah penyerangan fisik, yang mengakibatkan kematian seorang wanita berusia 22 tahun meninggal dengan mengenaskan ditangan mantan kekasihnya sendiri. Berdalih ingin menyelesaikan masalah pelaku awalnya mengejar korban dan mengajaknya berbincang di Stadion Badak, Kabupaten Pandeglang. Hingga terjadi cekcok kemudian pelaku yang terpancing emosi mencekik korban dari belakang, dalam kondisi lemas korban diseret pelaku menuju semak-semak. Pelaku langsung melanjutkan aksinya setelah melihat ada closet dekat semak-semak tersebut, digunakannya itu untuk memukul korban hingga meninggal dunia. Satu jam berselang pelaku berhasil ditangkap oleh kepolisian (Syahrial, 2023).

Selain dari dua kasus tersebut, fenomena yang terjadi di wilayah Tangerang korbannya adalah seorang laki-laki. Motif yang berawal dari sakit hati pelaku terhadap korban yang merupakan mantan kekasihnya. Hal ini dijelaskan oleh pelaku saat penyidikan berlangsung bahwa korban sering kali menghubungi dan mengajak pelaku untuk berhubungan badan, sehingga membuat pelaku kesal. Pelaku yang kesal dengan tindakan korban pun akhirnya mengadu kepada kekasih barunya dengan menunjukkan sejumlah pesan singkat dari korban. Hal itu membuat pacar baru pelaku cemburu dengan korban yang masih mencoba

menghubungi pelaku, bahkan mengajak berhubungan badan. Atas dasar itu pelaku dan pacar barunya menyusun strategi untuk menghabisi korban dengan mengajak korban bertemu di kawasan Kompleks Fortune, Ciledug, Tangerang. pelaku dan pacar barunya menunggu di Kawasan Puri 11, melihat korban datang pelaku langsung menyerang dan menghabisi nyawa korban menggunakan palu dan cutter yang sudah disiapkan. Setelah itu, pelaku mengambil sejumlah barang berharga dan identitas korban, lalu kabur menggunakan sepeda motor korban. Kedua pelaku sudah ditangkap dan ditetapkan sebagai tersangka (Sutrisna & Movanita, 2022).

Data (Kemenpppa, 2018) memperlihatkan sebanyak 42,7% dari total data korban perempuan yang belum menikah menjadi sasaran kekerasan fisik dan seksual. Perempuan yang belum menikah mengalami kekerasan seksual sebesar 34,4%, lebih tinggi dibandingkan kekerasan fisik sebesar 19,6%. Angka tersebut menunjukkan bahwa masih banyak perempuan lajang yang menjadi korban kekerasan, dengan pelaku mulai dari kekasih, kenalan, rekan kerja, tetangga, dan sebagainya. Namun bentuk kekerasan ini mungkin dilakukan oleh orang asing yang bahkan tidak dikenal oleh korban.

Remaja yang berpacaran mengalami cemburu terhadap pasangannya serta memunculkan rasa takut akan kehilangan, kecemasan, kesepian, rasa sakit, kemarahan karena pengkhianatan, kerentanan, ketidakpercayaan, dan keputusasaan adalah reaksi emosional. menurut Brehm dkk (dalam Yulianto, 2015). Beberapa dari remaja yang mengalami kecemburuan terkadang disertai dengan keinginan untuk menyakiti pihak ketiga, mendorong orang untuk menganiaya pasangannya, bunuh diri, atau bahkan pembunuhan. menurut Salovey dan Rodin (dalam Yulianto, 2015). Kekerasan dalam pacaran menjadi topik yang menarik untuk ditelusuri karena semakin meningkat dari waktu ke waktu. Hanya sebagian besar hasil prevalensi atau data terdokumentasi yang dilaporkan. Tidak ada catatan khusus yang terdokumentasi tentang seseorang yang melakukan perilaku agresif saat pacaran. Tidak ada catatan khusus di Indonesia bahwa ada korban laki-laki dan pelakunya perempuan. Hal inilah yang menjadikan penelitian ini menarik jika dilihat dari kaca mata regulasi emosi yang dimiliki oleh seseorang yang sedang berpacaran, karena regulasi emosi merupakan bawaan sejak lahir, dan tergantung pada masing-masing individu untuk mengelolanya agar tidak berubah menjadi agresi atau agresif yang biasa disebut dengan perilaku kekerasan.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam memantau, mengelola, dan mengekspresikan emosinya guna mencapai tujuan tertentu menurut Gross (dalam, Aryaningsih, 2020). Kapasitas untuk mengendalikan emosi selama perselisihan dalam suatu

hubungan dapat memprediksi tingkat kepuasan hubungan yang lebih tinggi menurut Vater & Schroder-Abe, (dalam Aryaningsih, 2020).

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Shorey, McNulty, Moore, & Stuart, 2015) membahas tentang pengaruh negatif proksimal yang dapat meningkatkan perilaku agresif. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosional memoderasi banyak hubungan, termasuk pengaruh negatif proksimal dan agresi fisik, dan hal ini dikaitkan dengan peningkatan kemungkinan terjadinya kekerasan ketika regulasi emosional yang buruk tinggi namun tidak rendah.

Berdasarkan kejadian-kejadian yang ada dan temuan penelitian-penelitian sebelumnya mengenai kekerasan dalam berpacaran, setiap individu mempunyai kemampuan untuk melakukan perilaku kekerasan dalam pacaran. Oleh karena itu, peneliti ingin mempelajari lebih lanjut tentang karakteristik yang mendorong pengendalian emosi yang positif pada remaja yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Penelitian ini juga dapat digunakan untuk memberikan referensi dalam mengajarkan remaja untuk mengelola emosinya agar tidak ikut serta dalam perilaku pacaran agresif untuk mengatasi kesulitan dalam hubungannya.

2. Metode

Literature review digunakan sebagai pendekatan penelitian. *Literature review* adalah suatu bentuk studi yang berkonsentrasi pada satu topik. Penekanan penelitian ini adalah pada dampak perilaku pacaran agresif terhadap pengendalian emosi remaja. Penelitian sebelumnya yang mencakup faktor-faktor yang berhubungan dengan penyelidikan ini dipilih sebagai literatur. Menemukan literatur yang relevan, menganalisis sumber kajian literatur, mengidentifikasi tema, dan menghubungkan teori dengan kondisi lapangan, jika ada, merupakan tahapan dalam proses ini. (Cahyono, 2019)

3. Hasil dan Pembahasan

Di bawah ini adalah hasil penelitian dari beberapa jurnal mengenai Perilaku kekerasan dalam berpacaran terhadap Regulasi Emosi pada Remaja.

Tabel 2.1

Hasil Penelitian yang Berhubungan dengan Perilaku kekerasan dalam berpacaran terhadap Regulasi Emosi pada Remaja

No	Peneliti	Judul	Tahun	Hasil
1	Puspita Megawati, Zainul Anwar, Alifa Nabilah Masturah	Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Kekerasan dalam Berpacaran pada Mahasiswa	2019	Pengelolaan emosi dan perilaku kekerasan dalam berpacaran mempunyai hubungan yang cukup besar; semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula perilaku kekerasan dalam berpacaran, begitu pula sebaliknya. Kemiripan terlihat pada hasil peraturan laki-laki dan perempuan pada berbagai tes, sedangkan hasil kekerasan dalam pacaran, hasil laki-laki dan perempuan, tidak berbeda secara signifikan.
2	Apipin, Mariyati, Tamrin	Kekerasan dalam Berpacaran dengan Kecemasan pada Remaja	2022	Terdapat hasil Perempuan lebih besar mendominasi menjadi korban kekerasan dalam berpacaran. Tindakan kekerasan yang dilakukan Di muka umum, hal ini termasuk memukul, menampar, menjambak rambut, menendang, mendorong, meninju, melemparkan benda, membentak, mengumpat, membentak, menghina, memfitnah, menuduh, dan mempermalukan secara verbal. Gejala kecemasan ringan seperti rasa khawatir, jantung berdebar, teror, <i>overthinking</i> , gelisah, dan kurang minat merupakan salah satu dampak kekerasan.

3	Sitti Nabila Iskandar, Minarni, Arie Gunawan H. Zubair	Regulasi Emosi dan Emotional Abuse pada Dating Violence	2021	Sebagai korban pelecehan emosional, subjek pertama dan kedua memiliki regulasi emosi kognitif, reappraisal cenderung lebih positif terhadap pasangannya dibandingkan subjek ketiga dan keempat, yang memiliki regulasi emosi ekspresif, yang menekankan pada pasangannya..
---	---	--	------	--

Pembahasan

Hasil dari penelitian pertama yang telah dipaparkan diketahui adanya beberapa point penting diantaranya, adanya hubungan yang cukup besar antara pengelolaan emosi dan kekerasan dalam pacaran. Hasil menyimpulkan bahwa terdapat hubungan satu arah antara regulasi emosi dengan kekerasan dalam pacaran, yang menunjukkan bahwa semakin kuat regulasi emosi maka kekerasan dalam pacaran akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya. Hasil dari responden remaja perempuan lebih mendominasi di bandingkan remaja laki-laki Namun, kesimpulannya adalah tidak ada perbedaan gender yang substansial. Ada sejumlah kemungkinan penyebab, termasuk motif dan kegagalan mengungkapkan agresi. Laki-laki yang menyerang perempuan dianggap kurang menguntungkan dibandingkan perempuan yang melanggengkan kekerasan terhadap laki-laki. Penjelasan lain yang mungkin adalah bahwa laki-laki mungkin tidak melaporkan dengan benar atau tidak mampu meminimalkan kekerasan. Berdasarkan hasil tersebut terlihat bahwa responden mahasiswa mempunyai kontrol emosi sedang hingga tinggi. Sementara itu, salah satu teori pembelajaran sosial Bandura digunakan untuk menjelaskan beragamnya kekerasan dalam pacaran. Pendekatan ini, dibandingkan melihat lingkungan sosio-kultural, menekankan variasi kepribadian individu dan keluarga sebagai penyebab utama kekerasan terhadap pasangan.

Hasil dari penelitian kedua menunjukkan bahwa berdasarkan gender responden perempuan lebih berdominan banyak dibanding laki-laki. Berdasarkan data statistik, usia responden yang mendominasi adalah 20 tahun yang termasuk dalam kategori remaja yang merupakan fase rentan karena merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Berdasarkan temuan jumlah kekerasan pada pacar, mayoritas responden memiliki tingkat kekerasan interval yang tinggi. Lalu untuk tingkat kecemasan menunjukkan Sebagian besar responden mengalami kecemasan tingkat ringan sampai tingkat berat. Hasil penelitian di

Universitas Widya Husada Semarang menjelaskan adanya hubungan antara tingginya tingkat perilaku agresif dalam berkencan dan tingkat kecemasan sedang.

Hasil dari penelitian ketiga menyatakan keempat dari Sebagai korban pelecehan emosional, regulasi emosi subjek berbeda-beda. Subjek yang pertama memiliki regulasi emosi yang terjadi adalah kognitif reappraisal, dimana ketika subjek mengalami emosi, subjek tidak terlalu memikirkan apa yang dialami, hanya merasakannya saja tanpa menimbulkan stres, dan strategi pengaturan emosi (strategi) yang dilakukan. dalam proses pengaturan emosi. Subjek pertama lebih memilih tidur karena dapat menenangkan pikiran dan mencegah berpikir berlebihan serta rasa tidak aman. Evaluasi kognitif pada subjek kedua selalu penuh gairah, permusuhan, posesif, mengancam, dan mendominasi. Subjek kedua menerapkan penerimaan respon emosional dengan tidak melawan pasangannya ketika suatu masalah muncul, lebih memilih diam, berpikir, tidak tahu harus berbuat apa, merasa sedih bahkan menangis, berolahraga, dan istirahat. Pada subjek ketiga terjadi penekanan ekspresif; subjek memendam amarah terhadap dirinya sendiri, diam, rendah diri, tidak mempunyai motivasi, tidak bermakna, terus menjaga hubungan dengan pasangannya hingga saat ini, dan melampiaskan emosi negatif atau kekesalan pada orang lain. Subjek keempat menggunakan penekanan ekspresif dalam regulasi emosinya; subjek sering kehilangan kendali saat berkelahi, membalas jika pasangannya memukul, menyesali perbuatannya, dan bereaksi terlebih dahulu sebelum berpikir.

Kesimpulan hasil temuan ini mengungkapkan adanya hubungan substansial antara pengelolaan emosi dan perilaku agresif dalam berpacaran pada remaja. Jumlah responden perempuan lebih banyak daripada responden yang laki-laki, namun tidak ada kesenjangan yang signifikan antar gender. Temuan ini juga mengungkapkan bahwa remaja dengan kontrol emosi yang lebih baik memiliki tingkat kekerasan yang lebih besar. Teori Bandura menyatakan bahwa perbedaan individu dan perbedaan kepribadian berkontribusi terhadap agresi. Penelitian tersebut juga menemukan perbedaan regulasi emosi antara remaja dan dewasa. Subjek pertama lebih banyak menunjukkan regulasi emosi, sedangkan subjek kedua lebih banyak menggunakan strategi regulasi emosi. Subjek ketiga menggunakan penekanan ekspresif, lebih sedikit kendali atas emosi mereka, lebih sedikit kendali atas tindakan mereka, dan lebih sedikit rasa takut terhadap emosi negatif.

4. Diskusi

Salah satu masalah paling umum dalam berpacaran adalah agresi terhadap pasangan. Kekerasan dalam berpacaran adalah segala bentuk tindakan yang mengandung unsur

pemaksaan, peringatan dan ancaman melalui cara verbal atau nonverbal. Hal tersebut merupakan tindakan yang sangat merugikan yang akan berdampak kepada semua pihak terutama korban. Beberapa penyebab kekerasan dalam pacaran menurut data yang ada adalah rasa iri hati, kurang mendapat perhatian atau tidak diberi kabar, ketidaktaatan, dan tuntutan ekonomi. Para korban menjadi sasaran berbagai bentuk pelecehan, termasuk pemukulan, penghinaan, pemaksaan untuk berciuman dan melakukan interaksi seksual, serta pemborosan uang.

Regulasi emosi mempunyai kontribusi sebesar 13% terhadap kekerasan dalam pacaran, sedangkan 87% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam memantau, mengelola, dan mengekspresikan emosinya guna mencapai tujuan tertentu menurut Gross (dalam, Aryaningsih, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa jika seseorang dapat mengatur emosinya dengan baik, maka ia akan tangguh ketika menghadapi kesulitan. *Difficulties in Emotion Regulation Scale (ders)* yang dikembangkan oleh Kim L. Gratz dan Elizabeth Roemer. Ketidakterimaan, kesulitan melakukan perilaku yang diarahkan pada tujuan, kesulitan mengendalikan impuls, kurangnya kesadaran emosional, terbatasnya akses terhadap strategi pengaturan emosi, dan Kurangnya Kejelasan Emosi (clarity) merupakan enam faktor penilaian.

Laki-laki lebih mungkin melakukan kekerasan dalam hubungan dibandingkan perempuan, namun perempuan memiliki manajemen emosi yang lebih baik dibandingkan laki-laki. Hingga saat ini, belum ada pelacakan komprehensif mengenai prevalensi kekerasan dalam pacaran. Hingga saat ini, belum ada pelacakan komprehensif mengenai prevalensi kekerasan dalam pacaran. Hasil laporan tahunan Komisi Nasional Perempuan memberikan gambaran yang meresahkan. Pada tahun 2019, tercatat terdapat 1.417 kejadian kekerasan. Menurut Komnas Perempuan, perempuan dan remaja lebih besar kemungkinannya menjadi korban kekerasan dalam pacaran. (Rusyidi & Hidayat, 2020).

Suatu hubungan pacaran tidak selalu berjalan mulus; Terkadang ada pasang surut karena perbedaan sudut pandang kedua pasangan. Agresi psikologis dan emosional, cedera tubuh, dan kekerasan seksual semuanya akan dialami. Mayoritas pelaku kekerasan adalah laki-laki, namun tidak menutup kemungkinan perempuan juga menjadi pelakunya. Perempuan lebih banyak menjadi korban dibandingkan pemalas karena pada umumnya perempuan dianggap sebagai makhluk yang lemah, patuh, patuh, dan merasa berhak mendapatkan perlakuan tidak adil menurut Muvita (dalam Apipin, A., Mariyati, M., & Tamrin, T., 2022.). Kekerasan saat berpacaran terjadi dalam kurun waktu yang relatif singkat, namun dampaknya dapat memberikan pengaruh jangka panjang terhadap jalan hidup korban. Jika pasangan tersebut

menikah, pelaku juga cenderung melakukan kekerasan dalam rumah tangga yang lebih serius. Kekerasan dalam pacar merupakan salah satu bentuk perilaku menyimpang yang umumnya terjadi di lingkungan sekitar korban atau pelaku tanpa disadari oleh korban atau pelaku.

5. Simpulan

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku kekerasan dalam berpacaran bisa saja dilakukan oleh siapapun, didorong oleh faktor-faktor tersebut seperti kecemburuan, masalah kurang perhatian atau tidak ada kabar, kurang komunikasi yang baik, tidak patuh dan kebutuhan ekonomi. Pentingnya remaja untuk memonitoring emosinya, mengevaluasi emosinya, serta memodifikasi emosi secara efektif agar remaja tersebut memiliki kemampuan problem solving yang baik dan selalu memikirkan resiko jangka panjang baik maupun buruknya.

Daftar Pustaka

- Apipin, A., Mariyati, M., & Tamrin, T. (2022). Kekerasan dalam Berpacaran dengan Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 14(4), 1137-1144.
- Cahyono, E. A., Sutomo, N., & Hartono, A. (2019). Literatur review; panduan penulisan dan penyusunan. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 12-12.
- Elliani, C. (2023). "Viral Dialami Mahasiswi UPH, Kasus Kekerasan dalam Pacaran Tinggi di RI". <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-6576183/viral-dialami-mahasiswa-uph-kasus-kekerasan-dalam-pacaran-tinggi-di-ri>. Diakses pada 19 November 2023.
- Iskandar, S. N., & Zubair, A. G. H. (2021). Regulasi Emosi dan Emotional Abuse pada Dating Violence. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 117-122.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, (2018). *Waspada Bahaya Kekerasan Dalam Pacaran*. <https://www.kemennppa.go.id/index.php/page/read/31/1669/waspada-bahaya-kekerasan-dalam-pacaran>. Diakses pada 19 November 2023.
- Maknun, L. L. (2017). Kekerasan terhadap anak yang dilakukan oleh orang tua (*child abuse*). *Muallimuna*, 3(1), 66-77.
- McNulty, J. K., & Hellmuth, J. C. (2008). Emotion regulation and intimate partner violence in newlyweds. *Journal of family psychology*, 22(5), 794.
- Megawati, P., Anwar, Z., & Masturah, A. N. (2019). Hubungan regulasi emosi dengan perilaku kekerasan dalam berpacaran pada mahasiswa. *Cognicia*, 7(2), 214-227.
- Sari, N. W. (2023). *Regulasi Emosi Mahasiswa Dewasa Muda Yang Pernah Terlibat Toxic Relationship (Studi Kasus Mahasiswa IAIN Kediri)* (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Sutrisna, T. (2022). "Kronologi Pembunuhan Pria di Karang Tengah, Diajak Bertemu Mantan Pacar, Kemudian Dibunuh". <https://megapolitan.kompas.com/read/2022/06/03/1655271/kronologi-pembunuhan-pria-di-karang-tengah-diajak-bertemu-mantan-pacar>. Diakses pada 19 November 2023.

Syahrial, M. (2023). "Kronologi Pembunuhan Elisa oleh Mantan Kekasihnya, Sempat Mengeluh Capek Saat Pulang Kerja". https://regional.kompas.com/read/2023/02/11/163344878/kronologi-pembunuhan-elisa-oleh-mantan-kekasihnya-sempat-mengeluh-capek#google_vignette. Diakses pada 19 November 2023.

Rusyidi, B., & Hidayat, E.N. (2020). KEKERASAN DALAM PACARAN: FAKTOR RISIKO DAN PELINDUNG SERTA IMPLIKASINYA TERHADAP UPAYA PENCEGAHAN. *Sosio Informa*.

Yulianto, A. Cemburu dalam Hubungan Percintaan. *Jurnal Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(15), 6-11.

Aryaningsih, P. I. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2020). Peran intensitas komunikasi dan regulasi emosi terhadap konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(1), 20.