

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DENGAN PERILAKU KEKERASAN DALAM BERPACARAN PADA PELAKU KEKERASAN

Anna Roudhotul Jannah¹, IGAA Noviekayati², Amherstia Pasca Rina³

annaardhtl@gmail.com¹

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan komunikasi interpersonal dengan perilaku kekerasan dalam berpacaran pada pelaku kekerasan. Populasi penelitian ini adalah dewasa awal berusia 18–25 tahun yang sedang menjalin hubungan berpacaran dan pernah melakukan kekerasan dalam berpacaran. Sampel penelitian berjumlah 164 partisipan yang ditentukan menggunakan aplikasi GPower dengan teknik purposive sampling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Instrumen yang digunakan meliputi Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) untuk mengukur regulasi emosi, Interpersonal Communication Inventory (ICI) untuk mengukur komunikasi interpersonal, dan Conflict in Adolescent Dating Relationships Inventory (CADRI) untuk mengukur kekerasan dalam berpacaran. Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi emosi dan komunikasi interpersonal memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku kekerasan dalam berpacaran ($R = 0,316$; $R^2 = 0,100$; $p = 0,000 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dan komunikasi interpersonal berperan dalam perilaku kekerasan dalam hubungan berpacaran pada dewasa awal.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Komunikasi Interpersonal, Perilaku Kekerasan Dalam Berpacaran.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between emotion regulation and interpersonal communication and dating violence behavior among perpetrators. The population of this study consisted of early adults aged 18–25 years who were currently in a dating relationship and had engaged in dating violence. The sample comprised 164 participants, determined using GPower and selected through a purposive sampling technique. This study employed a quantitative correlational approach. The instruments used included the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) to measure emotion regulation, the Interpersonal Communication Inventory (ICI) to assess interpersonal communication, and the Conflict in Adolescent Dating Relationships Inventory (CADRI) to measure dating violence. The results of the analysis indicated that emotion regulation and interpersonal communication were significantly related to dating violence behavior ($R = 0,316$; $R^2 = 0,100$; $p = 0.000 < 0.05$). These findings suggest that emotion regulation and interpersonal communication play a role in dating violence behavior among early adults.

Keywords: Emotion Regulation, Interpersonal Communication, Dating Violence Behavior.

PENDAHULUAN

Hubungan pacaran merupakan salah satu bentuk relasi interpersonal yang berfungsi sebagai ruang pengenalan bagi dua individu untuk saling memahami karakter, kepribadian, serta kebutuhan emosional masing-masing secara bertahap. Relasi ini tidak hanya mencerminkan kedekatan afektif, tetapi juga menjadi proses interaksi sosial yang berkontribusi terhadap pembentukan pengalaman pribadi dengan lawan jenis. Melalui hubungan pacaran, individu berupaya memenuhi kebutuhan akan kebersamaan, rasa diterima, dukungan emosional, serta kehadiran pasangan yang dapat diandalkan dalam kehidupan sehari-hari (Santika & Permana, 2021). Hubungan pacaran juga kerap dipandang sebagai tahap eksplorasi sebelum individu memasuki komitmen jangka panjang, seperti pernikahan (Permadi & Pertiwi, 2024).

Berdasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, fenomena pacaran di Indonesia tergolong tinggi, ditunjukkan oleh persentase remaja yang telah memiliki pengalaman berpacaran yaitu sebesar 84% pada remaja laki-laki dan 81% pada remaja perempuan. Usia awal menjalin hubungan pacaran umumnya berada pada rentang 15–19 tahun, bahkan sebagian remaja telah mulai berpacaran sebelum usia 15 tahun. Pada rentang usia tersebut merupakan periode yang paling umum bagi remaja untuk memasuki hubungan pacaran, dengan proporsi yang relatif seimbang antara remaja laki-laki dan perempuan (Jayanti dkk., 2024; Ningsih, 2022; BKKBN, BPS, & Kemenkes RI, 2018).

Hubungan pacaran idealnya dibangun atas dasar kasih sayang, penghargaan, kepercayaan, serta kedekatan emosional yang positif. Pada praktiknya, tidak semua hubungan berpacaran berkembang secara harmonis. Dinamika hubungan yang melibatkan perbedaan latar belakang, nilai, kebutuhan, dan pola komunikasi kerap memunculkan konflik yang tidak selalu dapat dikelola secara adaptif. Ketidakmampuan pasangan dalam menyelesaikan perbedaan dan mengelola emosi secara sehat dapat berkembang menjadi perselisihan berkepanjangan, ketidaksesuaian karakter, hingga munculnya perilaku kekerasan dalam hubungan berpacaran (Lestyoningsih, 2024). Kekerasan dalam berpacaran tidak terbatas pada kelompok tertentu dan dapat terjadi pada individu dari berbagai rentang usia, jenis kelamin, serta latar belakang sosial dan ekonomi. Kondisi ini menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki potensi yang sama untuk terlibat dalam kekerasan, baik sebagai korban maupun sebagai pelaku, sehingga kekerasan dalam berpacaran merupakan persoalan relasional yang kompleks dan memerlukan pemahaman secara mendalam (Ramadhatsani dkk., 2024).

Kekerasan dalam pacaran didefinisikan sebagai pola perilaku agresif dan dominatif yang terjadi dalam hubungan berpacaran, di mana salah satu pihak berusaha mengendalikan, mengatur, serta mendominasi pasangannya agar menuruti seluruh keinginannya (Set, 2009). Tindakan ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, meliputi kekerasan fisik, emosional, seksual, dan ekonomi. Perilaku kekerasan ini umumnya dipicu oleh faktor-faktor seperti kecemburuan berlebihan, kurangnya perhatian dan kualitas komunikasi antar pasangan, sikap dominan yang menuntut kepatuhan pasangan, serta permasalahan yang berkaitan dengan kebutuhan ekonomi (Raintung, 2024; Apipin dkk., 2022). Data empiris juga menunjukkan bahwa kekerasan masih menjadi permasalahan serius. Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan menunjukkan adanya pergeseran pola kasus kekerasan pada periode 2023–2024. Pada tahun 2024, laporan kasus paling banyak berkaitan dengan kekerasan seksual dan kekerasan psikis, yang masing-masing mencatat persentase sebesar 26,94%, diikuti oleh kekerasan fisik sebesar 26,78%, dan kekerasan ekonomi dalam proporsi yang relatif lebih rendah, yaitu sebesar 9,84%.

Pada konteks kekerasan dalam pacaran, ditinjau dari karakteristik korban mayoritas kasus kekerasan dalam pacaran berada pada tahap emerging adulthood, yaitu rentang usia 18–29 tahun, dengan jumlah kasus mencapai 1.474 laporan yang diterima oleh Komnas Perempuan pada tahun 2024 (Ifthiharfi dkk., 2024; Arnett dkk., 2014; Komnas Perempuan, 2024). Berdasarkan latar belakang pendidikan, sebagian besar korban merupakan lulusan SMA atau SLTA dengan jumlah 1.721 kasus, diikuti oleh lulusan perguruan tinggi sebanyak 892 kasus. Dari sisi pelaku, data tahun 2024 menunjukkan bahwa kelompok usia terbanyak berasal dari kategori usia yang tidak teridentifikasi (NA), dengan jumlah 2.014 kasus. Ditinjau dari latar belakang pendidikan, pelaku kekerasan dalam pacaran masih didominasi oleh individu dengan pendidikan menengah atau sederajat serta pendidikan tinggi.

Anggapan bahwa pelaku kekerasan dalam pacaran didominasi oleh laki-laki tidak sepenuhnya menggambarkan kondisi yang terjadi, karena perempuan juga berpotensi terlibat sebagai pelaku (Megawati dkk., 2019). Sejalan dengan temuan penelitian lain yang

menegaskan bahwa perempuan juga memiliki peluang menjadi pelaku kekerasan. Penelitian Saleh dkk. (2022), terhadap 68 responden menemukan bahwa perempuan yang terlibat dalam penelitian tersebut mengaku pernah melakukan berbagai bentuk kekerasan terhadap pasangan. Rini (2022), melaporkan bahwa jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin, persentase pelaku kekerasan pada responden perempuan lebih tinggi, yaitu 17,3%, dibandingkan responden laki-laki sebesar 13,3%. Penelitian Febryana dan Aristi (2019), mengungkapkan bahwa sebanyak 80,3% responden pernah melakukan kekerasan dalam pacaran, dengan jumlah pelaku perempuan lebih besar daripada laki-laki, mencapai 84,1%.

Pelaku kekerasan umumnya merupakan individu yang mengalami kesulitan dalam pengendalian diri serta memiliki keterbatasan dalam menjalin relasi sosial yang sehat. Ketidakstabilan emosi, perasaan tidak berharga, serta dorongan amarah yang sulit dikendalikan dapat mendorong individu melakukan kekerasan sebagai bentuk pelampiasan atau upaya mempertahankan kendali dalam hubungan. Peningkatan frekuensi perilaku kekerasan tidak hanya membahayakan orang lain, tetapi juga dapat menimbulkan kerugian bagi pelaku sendiri, salah satunya dengan berhadapan pada konsekuensi hukum atas tindakannya (Jailani & Nurashiah, 2021; Vahurina & Rahayu, 2021). Bagi individu yang menjadi korban, pengalaman kekerasan dapat menimbulkan konsekuensi jangka panjang yang berpengaruh terhadap keberlangsungan kehidupan di masa mendatang. Dampak tersebut muncul dalam berbagai aspek seperti, aspek fisik, aspek psikologis, aspek sosial, dan aspek seksual. (Harmadi dan Diana, 2020).

Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam perilaku kekerasan adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali dan mengendalikan pikiran serta perilaku ketika menghadapi berbagai jenis emosi, termasuk emosi positif maupun negatif (Syahadat, 2013). Kemampuan regulasi emosi ini menentukan terjadinya perilaku kekerasan dalam berpacaran. Awal munculnya perilaku kekerasan dalam berpacaran berkaitan dengan kesulitan individu dalam mengatur dan mengendalikan emosinya (Hanifah Agustin dan Wahyu Pertiwi, 2023). Ketidakmampuan mengendalikan emosi dapat memicu kekerasan, emosi yang kuat dan sulit dikontrol meningkatkan agresivitas terhadap pasangan, sementara emosi yang stabil dan terkendali cenderung mengurangi risiko kekerasan dalam hubungan berpacaran (Larasati & Kurniasari, 2022). Estherina dkk. (2024) mengemukakan bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan faktor penting dalam membentuk kualitas hubungan pacaran. Ketidakmampuan individu menerapkan strategi regulasi emosi yang adaptif, terutama dalam memahami dan mengendalikan emosi negatif, dapat menghambat penyelesaian konflik secara efektif. Situasi ini mendorong munculnya respons emosional yang intens, seperti kemarahan dan frustrasi, yang berpotensi berkembang menjadi perilaku kekerasan dalam hubungan pacaran.

Hasil penelitian sebelumnya mengenai kaitan antara regulasi emosi dan kekerasan dalam hubungan romantis menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan. Individu yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya cenderung lebih sering melakukan kekerasan terhadap pasangannya (Young & Huwae, 2022). Mubina dkk. (2024) menemukan regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap kecenderungan individu melakukan kekerasan dalam berpacaran dengan pengaruh sebesar 35,7%. Nurrohmah (2023) pada penelitiannya menunjukkan hasil regulasi emosi memberikan pengaruh sebesar 74,1% terhadap perilaku kekerasan dalam hubungan berpacaran.

Faktor lain yang turut memengaruhi terjadinya kekerasan dalam pacaran adalah kualitas komunikasi yang terbangun antara kedua individu. Pola komunikasi yang tidak efektif dapat meningkatkan potensi munculnya kekerasan, sementara komunikasi yang berjalan dengan baik justru berperan dalam menekan risiko tersebut. Terbangunnya

komunikasi yang efektif dalam hubungan pacaran berperan penting dalam menciptakan hubungan yang sehat dan konstruktif, karena komunikasi menjadi sarana utama dalam membangun kedekatan, menyelesaikan perbedaan, serta menumbuhkan pemahaman antarpasangan (Novita dkk., 2023). Ayu dan Susilawati (2020) menemukan bahwa rendahnya intensitas komunikasi interpersonal pada pasangan berkaitan dengan meningkatnya konflik interpersonal. Keterbatasan komunikasi yang tidak efektif menyebabkan kesalahpahaman dan menghambat penyelesaian konflik secara sehat, sehingga memunculkan pola interaksi yang bersifat menekan, mengontrol, atau dominan, yang berpotensi mengarah pada perilaku abusif dalam hubungan pacaran.

Penelitian Kurniasari dkk. (2023), menunjukkan adanya keterkaitan antara komunikasi interpersonal dengan kekerasan dalam pacaran, dengan besaran kontribusi mencapai 13,2%. Jannah dan Warasri (2023), melalui penelitiannya menemukan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal berpengaruh sebesar 21,2% terhadap terbentuknya hubungan pacaran yang bersifat toxic. Anjani dan Lestari (2018), juga menjelaskan bagaimana komunikasi antarpribadi yang tidak efektif dapat menyebabkan konflik yang memicu terjadinya kekerasan dalam hubungan berpacaran.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku kekerasan dalam pacaran dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, khususnya regulasi emosi dan komunikasi interpersonal. Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui kaitannya antara regulasi emosi dan komunikasi interpersonal terhadap kekerasan dalam berpacaran. Penelitian mengenai perilaku kekerasan dalam berpacaran masih relevan untuk diteliti, karena fenomena ini hingga saat ini masih banyak terjadi pada hubungan berpacaran. Meskipun penelitian terdahulu tentang perilaku kekerasan dalam berpacaran telah banyak dilakukan, sebagian besar fokus kajiannya masih menyoroti korban. Kajian yang mengangkat perspektif pelaku masih relatif terbatas, sehingga penelitian ini akan difokuskan pada pelaku kekerasan dalam berpacaran, dengan tujuan memberikan kontribusi ilmiah sekaligus memperkaya literatur mengenai perilaku kekerasan dari sudut pandang pelaku.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian kuantitatif diarahkan pada pengamatan fenomena secara objektif melalui proses pengukuran yang terstandar, sehingga data yang diperoleh disajikan dalam bentuk numerik dan dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menguji hipotesis serta mengidentifikasi keterkaitan antar variabel secara terstruktur (Azwar, 2017). Desain penelitian korelasional bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara dua variabel atau lebih, dengan menilai sejauh mana satu variabel terkait dengan variabel lainnya. Hasil penelitian korelasional memberikan informasi mengenai arah serta kekuatan hubungan antar variabel (Sugiyono, 2017).

Populasi dalam penelitian ini mencakup individu yang berada pada fase dewasa awal serta tengah menjalani hubungan pacaran. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria meliputi individu berusia 18-25 tahun, sedang menjalin hubungan berpacaran, serta pernah melakukan tindakan yang tidak menyenangkan dalam berpacaran seperti tindakan secara fisik, verbal, emosional, seksual, relasional, dan pengancaman. Penentuan jumlah sampel penelitian dilakukan menggunakan aplikasi GPower karena total populasi tidak diketahui secara pasti. Perhitungan ukuran sampel mengacu pada tingkat kesalahan 5% ($\alpha = 0,05$), kekuatan pengujian sebesar 0,95, serta nilai

effect size pada kategori sedang, yaitu 0,360. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa jumlah responden minimum yang dibutuhkan adalah 139 orang. Pada tahap pengumpulan data, jumlah responden yang berhasil dihimpun mencapai 164 orang.

Penelitian ini terdiri dari tiga variable, yaitu variable terikat berupa kekerasan dalam berpacaran, serta dua variable bebas yang meliputi regulasi emosi dan komunikasi interpersonal. Instrumen pengukuran yang digunakan berupa skala *Likert* dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner. Penilaian yang diterapkan terdiri dari lima alternatif jawaban, meliputi sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Instrumen untuk mengukur kekerasan dalam berpacaran menggunakan *Conflict in Adolescent Dating Relationships Inventory* (CADRI) yang dikembangkan oleh Wolfe dkk. (2001). Skala CADRI terdiri dari lima aspek, yaitu *Physical Abuse*, *Sexual Abuse*, *Verbal or Emotional Abuse*, *Threatening Behavior*, dan *Relational Aggression*, dengan total 25 aitem. Pengukuran regulasi emosi dilakukan menggunakan *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) yang dikembangkan oleh Gratz dan Roemer (2004). Skala DERS mencakup enam aspek, yaitu *Nonacceptance of Emotional Responses*, *Difficulties Engaging in Goal-Directed Behavior*, *Impulse Control Difficulties*, *Lack of Emotional Awareness*, *Limited Access to Emotion Regulation Strategies*, serta *Lack of Emotional Clarity*, dengan total 36 aitem. Sementara itu, komunikasi interpersonal diukur menggunakan *Interpersonal Communication Inventory* (ICI) yang dikembangkan oleh Bienvenu (1971) dan digunakan dalam bentuk adaptasi yang merujuk pada penelitian Fahimora (2025). Skala ICI terdiri dari lima aspek, yaitu *Self Concept*, *Ability*, *Skill Expression*, *Coping with Emotion*, dan *Self Disclosure*, dengan jumlah keseluruhan 40 aitem.

Tabel 1. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian

Alat Ukur	Jumlah Aitem	Aitem Valid	Validitas	Reliabilitas
Kekerasan dalam Berpacaran	25 aitem	25 aitem	0,548-0,833	0,955
Regulasi Emosi	36 aitem	24 aitem	0,813-0,740	0,911
Komunikasi Interpersonal	40 aitem	19 aitem	0,317-0,775	0,932

Sebelum pelaksanaan penelitian utama, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba instrumen penelitian kepada responden di luar sampel penelitian. Tahap ini bertujuan untuk memastikan kualitas dan kelayakan skala yang digunakan sebelum disebarkan kepada responden penelitian sebenarnya dengan melibatkan 37 responden melalui media *Google Form*. Data hasil uji coba tersebut kemudian dianalisis melalui uji validitas dan reliabilitas untuk menyeleksi aitem yang memenuhi kriteria pengukuran. Setelah diperoleh aitem-aitem yang valid dan reliabel, instrumen penelitian selanjutnya digunakan dalam pengumpulan data penelitian utama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengkaji hubungan antara regulasi emosi dan komunikasi interpersonal dengan perilaku kekerasan dalam berpacaran. Tujuan penelitian diarahkan untuk mengetahui sejauh mana regulasi emosi dan komunikasi interpersonal berhubungan dengan perilaku kekerasan dalam hubungan pacaran. Penelitian ini melibatkan sebanyak

164 subjek sebagai sampel penelitian yang seluruhnya memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Subjek penelitian merupakan individu pada fase dewasa awal berusia 18–25 tahun yang sedang menjalani hubungan pacaran. Pemilihan responden dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Pengumpulan data dilaksanakan secara daring melalui kuesioner Google Form yang disebarluaskan secara terbuka dengan memanfaatkan kode QR serta berbagai media sosial, seperti WhatsApp, Instagram, dan X, sehingga memungkinkan partisipasi responden dalam jumlah yang lebih luas.

Data demografis disajikan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik subjek penelitian. Berdasarkan distribusi jenis kelamin, dari total 164 responden, kelompok perempuan berjumlah lebih banyak, yaitu 101 orang (61,6%), dibandingkan dengan kelompok laki-laki sebanyak 63 orang (38,4%). Ditinjau dari karakteristik usia, mayoritas responden berada pada rentang usia 21 dan 22 tahun dengan jumlah yang sama, masing-masing sebanyak 50 orang (30,5%). Berdasarkan lama menjalin hubungan pacaran, sebagian besar responden berada pada rentang kurang dari 1 tahun sebanyak 41 orang (25%) dan 1–2 tahun sebanyak 78 orang (47,6%). Ditinjau dari jenis kekerasan yang dilakukan, bentuk kekerasan yang paling dominan adalah kekerasan verbal-emosional, khususnya perilaku berbicara kasar terhadap pasangan sebanyak 103 responden (62,8%). Kekerasan relasional juga cukup dominan, berupa perilaku pembatasan terhadap pasangan sebanyak 88 responden (53,7%) serta pemantauan terhadap pasangan sebanyak 83 responden (50,6%).

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel kekerasan dalam berpacaran memiliki nilai rata-rata sebesar 61,57 dengan standar deviasi 21,978. Variabel regulasi emosi menunjukkan nilai rata-rata sebesar 74,80 dengan standar deviasi 13,858. Sementara itu, variabel komunikasi interpersonal memiliki nilai rata-rata sebesar 75,33 dengan standar deviasi 7,841.

Tabel 2. Data Deskriptif

Variabel	Mean	Std. Deviation	N
Kekerasan dalam Berpacaran	61,57	21,978	164
Regulasi Emosi	74,80	13,858	164
Komunikasi Interpersonal	75,33	7,841	164

Berdasarkan hasil kategorisasi skor kekerasan dalam berpacaran pada 164 partisipan, sebanyak 50 partisipan (31%) berada pada kategori rendah, sedangkan 72 partisipan (44%) termasuk dalam kategori sedang, serta sebanyak 32 partisipan (20%) berada pada kategori tinggi, sedangkan 10 partisipan (6%) berada pada kategori tinggi sekali. Berdasarkan distribusi tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat kekerasan dalam berpacaran pada subjek penelitian berada pada kategori sedang.

Tabel 3. Kategorisasi Kekerasan dalam Berpacaran

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Presentase
Kekerasan dalam	>101	Tinggi Sekali	10	6%
	75-100	Tinggi	32	20%

Berpacaran	48-74	Sedang	72	44%
	22-47	Rendah	50	31%

Berdasarkan hasil kategorisasi skor regulasi emosi pada 164 partisipan, sebanyak 4 partisipan (2%) berada pada kategori rendah sekali, sementara 39 partisipan (24%) termasuk dalam kategori rendah, serta sebanyak 63 partisipan (38%) berada pada kategori sedang, sementara 58 partisipan (35%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan distribusi tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat regulasi emosi pada subjek penelitian berada pada kategori sedang.

Tabel 4. Kategorisasi Regulasi Emosi

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Presentase
Regulasi Emosi	83-10	Tinggi	58	35%
	66-82	Sedang	63	38%
	50-65	Rendah	39	24%
	<49	Rendah Sekali	4	2%

Berdasarkan hasil kategorisasi skor komunikasi interpersonal pada 164 partisipan, sebanyak 6 partisipan (4%) berada pada kategori rendah sekali, sedangkan 31 partisipan (19%) termasuk dalam kategori rendah, serta sebanyak 73 partisipan (45%) berada pada kategori sedang, sedangkan 51 partisipan (31%) pada kategori tinggi, diikuti 3 partisipan (2%) pada kategori tinggi sekali. Berdasarkan distribusi tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat komunikasi interpersonal pada subjek penelitian berada pada kategori sedang.

Tabel 5. Kategorisasi Komunikasi Interpersonal

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Presentase
Komunikasi Interpersonal	>90	Tinggi Sekali	3	2%
	80-89	Tinggi	51	31%
	71-79	Sedang	73	45%
	61-70	Rendah	31	19%
	<61	Rendah Sekali	6	4%

Berdasarkan uraian diatas, temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas individu dewasa awal pelaku kekerasan berada pada tingkat kekerasan dalam berpacaran, regulasi emosi, dan komunikasi interpersonal yang sedang.

Tabel 6. Hasil Uji Simultan

R	R Square	F	Sig.
0,316	0,100	8,926	0,000

Hasil analisis statistik menggunakan regresi berganda secara simultan pada tabel di atas menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,316; F=8,926 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara variabel prediktor yaitu regulasi emosi dan komunikasi interpersonal dengan variabel dependen yaitu

kekerasan dalam berpacaran. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,100, menunjukkan bahwa kombinasi regulasi emosi dan komunikasi interpersonal memberikan kontribusi sekitar 10% terhadap kekerasan dalam berpacaran. Sementara itu, sebesar 90%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Tabel 7. Hasil Uji Parsial

Variabel	t	Sig.
Kekerasan dalam Berpacaran	3,279	0,0001
Regulasi Emosi	3,664	0,000
Komunikasi Interpersonal	-1,988	0,049

Hasil analisis statistik menggunakan regresi berganda secara parsial menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan terhadap kekerasan dalam berpacaran, ditunjukkan dari nilai t sebesar 3,664 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan, yaitu semakin rendah atau buruk regulasi emosi semakin tinggi kecenderungan individu melakukan kekerasan dalam berpacaran. Sementara itu, komunikasi interpersonal juga memiliki hubungan yang signifikan terhadap kekerasan dalam berpacaran, dengan nilai t $-1,988$ dan signifikansi 0,049 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan, yaitu semakin baik komunikasi interpersonal individu, semakin rendah tingkat kekerasan dalam berpacaran.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku kekerasan dalam berpacaran. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin rendah kemampuan regulasi emosi yang dimiliki seseorang, semakin tinggi kecenderungan terjadinya kekerasan dalam hubungan pacaran, demikian pula sebaliknya. Individu yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi cenderung menunjukkan respons emosional yang impulsif dan kurang terkendali, terutama ketika menghadapi konflik atau tekanan dalam hubungan. Kondisi ini menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak selalu bersifat adaptif. Regulasi emosi yang sehat ditandai oleh kemampuan individu untuk menyadari, menerima, dan mengekspresikan emosi secara positif dan konstruktif. Individu dengan regulasi emosi yang adaptif umumnya mampu mengelola kemarahan, kecemburuan, dan frustrasi tanpa merugikan pasangan, sehingga konflik dapat diselesaikan tanpa melibatkan perilaku kekerasan. Aldao dkk. (2010) menemukan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi yang maladaptif memiliki hubungan signifikan dengan berbagai bentuk psikopatologi dan perilaku bermasalah, termasuk agresi dan konflik dalam hubungan interpersonal.

Ditinjau dari kondisi empiris, dewasa awal berusia 18–25 tahun yang berada dalam hubungan pacaran menunjukkan bahwa kekerasan dalam hubungan pacaran merupakan permasalahan yang cukup umum terjadi pada fase ini. Kondisi tersebut berkaitan dengan dinamika hubungan romantis yang masih berkembang, keterampilan pengelolaan emosi dan penyelesaian konflik yang belum sepenuhnya matang, serta pengaruh norma sosial dan budaya tertentu yang cenderung menormalisasi perilaku kontrol, kecemburuan, atau agresi dalam hubungan. Pada masa dewasa awal, individu berada dalam tahap eksplorasi hubungan intim dan pembentukan identitas diri, sehingga lebih rentan mengalami konflik interpersonal yang dapat diekspresikan melalui perilaku kekerasan. Arnett (2000) menjelaskan bahwa rentang usia 18–25 tahun merupakan fase *emerging adulthood* yang ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan emosi, serta meningkatnya intensitas hubungan romantis. Kondisi tersebut membuat individu lebih rentan mengalami konflik dan kesulitan dalam mengelola emosi serta relasi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko terjadinya kekerasan dalam berpacaran.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku kekerasan dalam hubungan pacaran tidak hanya dilakukan oleh laki-laki tetapi juga perempuan. Bahkan, perempuan cenderung lebih dominan sebagai pelaku kekerasan, terutama dalam bentuk kekerasan nonfisik seperti kekerasan verbal, emosional, dan relasional. Hal ini mengindikasikan bahwa kekerasan dalam pacaran tidak selalu berwujud agresi fisik yang selama ini lebih sering dikaitkan dengan laki-laki, melainkan juga muncul dalam bentuk psikologis dan relasional. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Savitri dkk. (2020) menemukan bahwa perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk terlibat dalam agresi verbal dan emosional, khususnya dalam bentuk kekerasan nonfisik. Sejalan dengan hal tersebut, Ayu dkk. (2025) menunjukkan bahwa persentase perempuan yang melakukan kekerasan psikologis lebih tinggi dibandingkan laki-laki, meskipun tingkat keparahan perilaku kekerasan bervariasi sesuai dengan jenis kekerasan yang dilakukan. Temuan-temuan ini memperkuat bukti empiris bahwa perempuan juga memiliki potensi menjadi pelaku kekerasan dalam hubungan pacaran, terutama dalam bentuk kekerasan nonfisik.

Kekerasan dalam berpacaran paling banyak terjadi pada hubungan dengan durasi 1–2 tahun. Temuan ini mengindikasikan bahwa lamanya hubungan pacaran turut memengaruhi dinamika interaksi antarpasangan, termasuk meningkatnya potensi konflik dan perilaku kekerasan. Pada fase ini, hubungan umumnya telah melewati tahap awal idealisasi dan mulai memasuki tahap penyesuaian, sehingga perbedaan nilai, kebutuhan, serta pola komunikasi antarpasangan menjadi semakin nyata dan berpotensi memicu konflik. Putri dan Lestari (2019) menunjukkan bahwa kekerasan dalam pacaran lebih sering terjadi pada hubungan dengan durasi lebih dari satu tahun. Selain itu, Jouriles dkk. (2009) menemukan bahwa karakteristik hubungan, termasuk durasi pacaran, berkaitan dengan meningkatnya risiko terjadinya kekerasan, terutama ketika hubungan telah melibatkan keterikatan emosional yang kuat. O’Leary dan Slep (2012) juga menyatakan bahwa semakin lama durasi hubungan, semakin besar kemungkinan munculnya konflik berulang yang dapat berkembang menjadi perilaku kekerasan.

Secara deskriptif, dalam penelitian ini individu dewasa awal menunjukkan kecenderungan melakukan kekerasan dalam berpacaran pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu dewasa awal pernah melakukan berbagai bentuk kekerasan dalam hubungan pacaran. Bentuk kekerasan yang paling dominan adalah kekerasan verbal-emosional, khususnya perilaku berbicara kasar terhadap pasangan, serta kekerasan relasional dalam bentuk pembatasan pertemanan dan pemantauan terhadap pasangan. Hal ini menunjukkan bahwa kekerasan dalam hubungan pacaran tidak selalu muncul dalam bentuk fisik, melainkan lebih sering hadir dalam bentuk nonfisik yang kerap dianggap wajar sebagai bagian dari dinamika hubungan. Savitri dkk. (2025) menunjukkan bahwa kekerasan dalam pacaran di Indonesia lebih banyak berbentuk kekerasan psikologis dan relasional, yang sering kali tidak dikenali oleh pelaku maupun korban sebagai bentuk kekerasan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kekerasan verbal dan relasional memiliki potensi besar untuk terus berlangsung karena sifatnya yang laten, sulit diidentifikasi, dan sering kali tersamar dalam bentuk perhatian atau kecemburuan, meskipun berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Komunikasi interpersonal juga terbukti memiliki peran penting dalam menurunkan kecenderungan terjadinya kekerasan dalam berpacaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar individu dewasa awal memiliki tingkat komunikasi interpersonal pada kategori sedang. Hasil analisis menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan perilaku kekerasan dalam berpacaran, yang berarti semakin baik kemampuan komunikasi interpersonal individu, semakin rendah kecenderungan melakukan kekerasan terhadap pasangan, demikian pula sebaliknya.

Temuan ini menegaskan peran komunikasi interpersonal sebagai faktor protektif dalam hubungan pacaran. Komunikasi yang efektif memungkinkan individu menyampaikan perasaan, kebutuhan, dan perbedaan secara jelas dan empatik, sehingga konflik dapat diselesaikan secara konstruktif tanpa melibatkan kekerasan. DeVito (2016) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal yang terbuka dan asertif membantu individu mengelola perbedaan pendapat serta membangun hubungan yang saling menghargai. Sebaliknya, komunikasi interpersonal yang tidak efektif dapat meningkatkan risiko terjadinya kekerasan dalam berpacaran. Pola komunikasi yang ditandai oleh sikap defensif, kritik berlebihan, komunikasi pasif-agresif, serta ketidakmampuan mengekspresikan perasaan secara jelas berpotensi memperburuk konflik dan memicu perilaku agresif. Ketika individu tidak mampu menyampaikan emosi dan kebutuhan secara verbal, kekerasan dapat muncul sebagai bentuk komunikasi yang disfungsi. Hal ini sejalan dengan penelitian Fincham dan Beach (2010) yang menyatakan bahwa kualitas komunikasi yang rendah berkaitan dengan meningkatnya konflik dan agresi dalam hubungan pacaran. Khairunnisa dan Iman (2025) juga menunjukkan bahwa pola komunikasi interpersonal yang tidak sehat berkontribusi terhadap meningkatnya konflik dan perilaku agresif dalam hubungan pacaran pada remaja dan dewasa awal di Indonesia.

Secara keseluruhan, regulasi emosi dan komunikasi interpersonal memiliki peran ganda sebagai faktor protektif sekaligus faktor risiko terhadap kekerasan dalam berpacaran. Regulasi emosi dan komunikasi interpersonal yang adaptif dapat menurunkan kecenderungan kekerasan dengan membantu individu mengelola emosi dan konflik secara sehat. Sebaliknya, regulasi emosi dan komunikasi interpersonal yang maladaptif dapat meningkatkan risiko kekerasan karena individu mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan mengekspresikannya secara positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa regulasi emosi dan komunikasi interpersonal secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kekerasan dalam berpacaran. Selain itu, regulasi emosi juga menunjukkan hubungan positif dan signifikan terhadap kekerasan dalam berpacaran. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah atau maladaptif memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan kekerasan dalam hubungan pacaran. Sebaliknya, individu dengan kemampuan regulasi emosi yang tinggi atau adaptif memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk terlibat dalam perilaku kekerasan dalam hubungan pacaran.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan kekerasan dalam berpacaran. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan komunikasi interpersonal yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecenderungan melakukan kekerasan dalam hubungan pacaran. Sebaliknya, semakin buruk kemampuan komunikasi interpersonal yang dimiliki individu berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan perilaku kekerasan. Temuan ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal yang sehat berperan sebagai faktor pelindung dalam menurunkan risiko terjadinya kekerasan dalam berpacaran.

Berdasarkan hasil dari nilai R Square didapatkan 0,100 maka disimpulkan bahwa regulasi emosi dan komunikasi interpersonal secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 10% terhadap kekerasan dalam berpacaran, sedangkan sisanya 90% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian.

Saran

1. Saran bagi Individu Dewasa Awal Pelaku Kekerasan dalam Berpacaran

Individu pelaku kekerasan dalam hubungan berpacaran disarankan untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif, seperti individu dapat menerima berbagai emosi yang dirasakan tanpa melakukan penolakan terhadap emosi tersebut, mempertahankan fokus dan konsentrasi pada tujuan meskipun sedang mengalami emosi negatif, mengendalikan dorongan perilaku impulsif serta mengontrol diri ketika emosi muncul, meningkatkan kesadaran terhadap emosi yang sedang dirasakan, mencari dan menggunakan berbagai strategi regulasi emosi yang efektif, meningkatkan kejelasan emosi dengan memahami secara spesifik emosi yang dirasakan. Individu dewasa awal pelaku kekerasan dalam hubungan berpacaran juga disarankan untuk melatih keterampilan komunikasi interpersonal yang efektif, seperti individu dapat mengembangkan konsep diri yang positif, meningkatkan kemampuan menjadi pendengar yang baik, mampu mengekspresikan pendapat, perasaan, dan pandangan secara jelas, jujur, serta tidak menyakiti pasangan, mengendalikan emosi saat berkomunikasi, berkomunikasi secara terbuka dengan mengungkapkan perasaan, kebutuhan, dan harapan kepada pasangan secara tepat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas karakteristik sampel dengan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar serta latar belakang yang lebih beragam, seperti perbedaan usia, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, dan konteks budaya, sehingga diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai kekerasan dalam berpacaran. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan berbagai faktor psikologis dan sosial yang berpotensi memengaruhi terjadinya kekerasan dalam berpacaran meliputi impulsivitas, kontrol diri, pola kelekatan, kepribadian, harga diri, dan kecerdasan emosi, pola asuh orang tua, dukungan sosial, norma budaya dan gender, serta pengaruh lingkungan sosial dan media. Selanjutnya, peneliti juga disarankan untuk menggunakan metode dan desain penelitian yang lebih beragam, seperti desain longitudinal, serta penggunaan desain kualitatif atau metode campuran (mixed methods) juga disarankan untuk menggali pengalaman subjektif, makna, serta konteks terjadinya kekerasan dalam hubungan pacaran secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Anjani, A., & Lestari, S. B. (2018). Komunikasi Antar Pribadi dalam Hubungan Berpacaran yang Menimbulkan Konflik Kekerasan Psikis. *Interaksi Online*, 6(4), 501-513.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Arnett, J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. [https://doi.org/10.1016/s221885-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/s221885-0366(14)00080-7).
- Ayu, S. M., Gustina, E., Lisdiyanti, T., Oktaviana, A. W., Kulsum, Z. F., Sukarelawan, M. I., & Sofiana, L. (2025). Gender Paradox in Psychological Dating Violence in Indonesian Urban Adolescents: A Differential Item Functioning Analysis. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (Edisi II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, Badan Pusat Statistik, & Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017: Kesehatan Reproduksi Remaja*. In ICF International. (Vol. 53, Nomor 9, hal.

- 1689–1699). Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Kesehatan. Nasional: Diakses Kementerian dari: <https://archive.org/details/LaporanSDKI2017Remaja>
- Bienvenu, M. J., Sr. (1971). An Interpersonal Communication Inventory. *Journal of Communication*, 21(4), 381–388. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1971.tb02937.x>
- CATAHU (2023) Komnas Perempuan: Siaran Pers Komnas Perempuan Tentang Peluncuran. <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-komnas-perempuan-tentang-peluncuran-catahu-2023-komnas-perempuan>
- CATAHU (2024) Menata Data, Menajamkan Arah: Refleksi Pendokumentasian Dan Tren Kasus Kekerasan Terhadap Perempuan. <https://komnasperempuan.go.id/catatan-tahunan-detail/catahu-2024-menata-data-menajamkan-araf-refleksi-pendokumentasian-dan-tren-kasus-kekerasan-terhadap-perempuan>
- DeVito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book* (14th ed.). Boston: Pearson Education.
- Estherina, Rismiyati, & Zamralita. (2024). Cognitive emotion regulation strategies in emerging adulthood victims of dating violence. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 2(1), 1–10.
- Febryana, R., & Aristi, D. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Tindakan Kekerasan Dalam Pacaran Pada Siswa SMA N 16 Kota Bekasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(03), 123–129. <https://doi.org/10.33221/jikm.v8i03.352>
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630–649.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Hanifah Agustin, T., & Wahyu Pertiwi, Y. (2023). Kecemburuan Dan Perilaku Dating Violence Pada Mahasiswa. *Jurnal Salome: Multidisipliner Keilmuan*, 1(5), 397–405. <https://Salome.Joln.Org/Index.Php/4/Article/View/44>
- Harmadi, M., & Diana, R. (2020). Tinjauan Psiko-Teologi Terhadap Fenomena Kekerasan. *Jurnal Teologi Injili Dan Peembinaan Warga Jemaat*, 4(1), 92–102.
- Ifthiharfi, R., Rizkyanti, C. A., & Akhyar, M. (2024). Korban kekerasan dalam pacaran yang sulit meninggalkan hubungannya. *Jurnal Psikologi Sosial*, 22(2), 163–176.
- Jailani Muhammad, N. (2021). Fenomena Kekerasan Dalam Berpacaran. *Journal of Gender and Social Inclusion in Muslim Societies*, 1(1), 49–67.
- Jannah, N., & Warastri, A. (2023). Pengaruh kemampuan komunikasi interpersonal terhadap toxic relationship pada remaja wanita di Yogyakarta. *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*, 3(3), 289–297.
- Jayanti, T. N., Rustikayanti, R. N., Sarinengsih, Y., & Dirgahayu, I. (2024). Analisis Faktor Perilaku Pacaran Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 11(1), 51–60.
- Jouriles, E. N., McDonald, R., Mueller, V., & Grych, J. H. (2009). Youth experiences of dating violence: Prevalence, risk factors, and consequences. *Journal of Adolescent Health*.
- Khairunnisa, N., & Iman, A. N. (2025). Pola komunikasi interpersonal dalam membentuk hubungan pacaran yang sehat. *Jurnal Komunikasi, Masyarakat dan Keamanan*.
- Kurniasari, Y., Tagela, U., & Windrawanto, Y. (2023). Pengaruh Komunikasi Interpersonal Terhadap Kekerasan Dalam Pacaran Siswa Smk. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(2), 18–27.
- Larasati, A., & Kurniasari, L. (2022). Hubungan Kondisi Emosional Dengan Kejadian Kekerasan Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Kemas Umkt. *Borneo Student Research*, 3(2), 1746–1751. <https://Journals.Umkt.Ac.Id/Index.Php/Bsr/Article/View/3040>
- Megawati, P., Anwar, Z., & Masturah, A. N. (2019). Hubungan regulasi emosi dengan perilaku kekerasan dalam berpacaran pada mahasiswa. *Cognicia*, 7(2), 214–227. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i2.9211>
- Mubina, N., Nadiyah, A., & Fitri, L. (2024). Insecure Attachment Dan Regulasi Emosi Sebagai Prediktor Terhadap Kecenderungan Melakukan Kekerasan Dalam Berpacaran.

- Psychopedia: Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, 9(1), 40-49.
- Ningsih, E. S. B. (2022). Hubungan pengetahuan dan sikap berpacaran terhadap perilaku seksual pranikah remaja. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 28-34. Lestyoningsih, I. H. (2024). LITERATUR REVIEW: FAKTOR-FAKTOR RISIKO YANG BERKONTRIBUSI TERHADAP KEKERASAN DALAM PACARAN PADA REMAJA DI INDONESIA. In *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional Sexophone*.
- Novita, R. V. T., Christianty, V. A., & Yusandra, E. (2023). HUBUNGAN KARAKTERISTIK DAN UPAYA RESILIENSI DENGAN TOXIC RELATIONSHIP YANG TERJADI SAAT BERPACARAN PADA MASA REMAJA. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 6(1), 83-90.
- Nurrohmah, H. (2023). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Kekerasan Emosional Dalam Pacaran Pada Dewasa Awal (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- O'Leary, K. D., & Slep, A. M. S. (2012). Prevention of partner violence by focusing on behaviors of both young males and females. *Prevention Science*.
- Permadi, F. R., & Pertiwi, Y. W. (2024). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kekerasan dalam Pacaran pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 3469–3479. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7361>
- Putri, A. R., & Lestari, S. (2019). Kekerasan dalam pacaran pada dewasa awal ditinjau dari durasi hubungan. *Jurnal Psikologi Sosial*.
- Raintung, A. B. J., Kahimpong, M., Paraeng, A. D., Makapedua, B., Horohiung, D. N., Sumolang, D., ... & Lokong, Y. (2024). KEKERASAN DALAM PACARAN: FENOMENA LINGKARAN SETAN HUBUNGAN BERACUN DENGAN SIKAP MATERIALISME. *HOSPITALITAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 12-25.
- Ramadhatsani, S., Apsari, N. C., & Taftazani, B. M. (2024). Memahami Kekerasan dalam Pacaran Secara Resiprokal: Studi Kasus tentang Dinamika Hubungan yang Melibatkan Kekerasan Gegar Beralasan. *Themis: Jurnal Ilmu Hukum*, 1(2), 55–67. <https://doi.org/10.70437/themis.v1i2.471>
- Rini (2022). Bentuk dan Dampak Kekerasan dalam Berpacaran: Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin. *Ikraith-Humaniora*, 6(2), 86–87.
- Saleh, A. A., Nur, H., & Zainuddin, K. (2022). Studi Kasus Perempuan Pelaku Kekerasan Dalam Pacaran. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(4).
- Santika, R., & Permana, M. Z. (2021). Eksplorasi Alasan Seseorang Berpacaran Pada Emerging Adulthood. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(2), 101–112. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v6i2.6042>
- Savitri, A. D., Linayaningsih, F., & Sugiarti, L. R. (2025). Kekerasan dalam pacaran ditinjau dari faktor komunikasi dan konformitas. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*.
- Savitri, et al. (2020). Orientasi dominasi sosial dengan kekerasan dalam pacaran pada remaja. *Journal of Health and Behavioral Science*, Universitas Nusa Cendana.
- Set, Sony. (2009). *Teen Dating Violence*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 10(1), 19. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v10i1.326>
- Vahurina, J., & Rahayu, D. A. (2021). Penurunan Gejala Perilaku Kekerasan Dengan Menggunakan Terapi Musik Instrumental Piano Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 18. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8260>
- Wolfe, D. A., Scott, K., Reitzel-Jaffe, D., Wekerle, C., Grasley, C., & Straatman, A. L. (2001). Development and validation of the Conflict in Adolescent Dating Relationships Inventory. *Psychological Assessment*, 13(2), 277–293. doi:10.1037/1040-3590.13.2.277
- Young, C. M., & Huwae, A. (2022). Emotion Regulation And Dating Violence On Students That Go Through Toxic Relationship. *Psychocentrum Review*, 4(3), 257–267. <https://doi.org/10.26539/Pcr.43893>