

KEMAMPUAN MEREGULASI EMOSI PADA REMAJA KORBAN PELECEHAN SEKSUAL DI KELURAHAN WANEA, KOTA MANADO

Silvana Gita Tambanua ⁽¹⁾, Deetje J. Solang ⁽²⁾, Sinta E. J. Kaunang ⁽³⁾

¹Psikologi, Universitas Negeri Manado, Kota Manado

²Psikologi, Universitas Negeri Manado, Kota Manado

³Psikologi, Universitas Negeri Manado, Kota Manado

e-mail: tambanuasilvana@gmail.com, deetjesolang@unima.ac.id, sintakaunang@unima.ac.id

ABSTRACT

Emotion regulation is an individual's ability to regulate and adjust the emotions they feel, including the regulation of feelings, physiological reactions, ways of thinking, and emotional responses, as well as the ability to quickly calm down after losing control over the emotions they feel, both consciously and unconsciously. This study aims to investigate the ability to regulate emotions in adolescents who are victims of sexual harassment. This study uses a qualitative approach with case studies as a research method. The results showed that the research subjects showed negative emotions resulting from the impact of sexual harassment experienced. However, the subject is able to regulate his emotions well when faced with situations that trigger negative emotions. These findings indicate that adolescent victims of sexual harassment have good abilities in emotional regulation.

Keywords : *emotion regulation, youth, sexual harassment*

ABSTRAK

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan menyesuaikan emosi yang dirasakan, meliputi pengaturan perasaan, reaksi fisiologis, cara berpikir, dan respon emosi, serta kemampuan untuk cepat menenangkan diri setelah kehilangan kendali atas emosi yang dirasakan, baik secara sadar maupun tidak sadar. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki kemampuan regulasi emosi pada remaja yang menjadi korban pelecehan seksual. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus sebagai metode penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitian menunjukkan emosi negatif yang dihasilkan oleh dampak pelecehan seksual yang dialami. Namun, subjek mampu mengatur emosinya dengan baik ketika menghadapi situasi yang memicu emosi negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja korban pelecehan seksual memiliki kemampuan yang baik dalam regulasi emosi.

Kata kunci: regulasi emosi, remaja, pelecehan seksual

Pendahuluan

Manusia melakukan interaksi sosial dalam kesehariannya sehingga menggunakan emosi untuk menanggapi suatu peristiwa yang terjadi di dalam hidupnya. Dengan emosi manusia leluasa dalam menyampaikan ekspresi dari persepsi yang ada di dalam pikiran menjadi suatu tindakan. Emosi terdiri dari dua yaitu emosi positif dan emosi negatif. Sehingga perlunya kemampuan dalam meregulasikan emosi.

Menurut Shaffer (2005) dalam (Muchlisin Riadi, 2019), regulasi emosi adalah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi. Selain itu, Gross dan thompson 2007, mendefinisikan bahwa regulasi merupakan sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur. Gross (Consedine et al., 2003) membagi proses regulasi yaitu *Situation Selection* merupakan Strategi yang melibatkan pemilihan situasi yang sesuai dengan tingkat respon emosi yang individu inginkan.

Situation Modification adalah usaha untuk memodifikasi satu keadaan secara langsung untuk mendatangkan suatu keadaan baru.

Attentional deployment merupakan strategi yang memiliki banyak bentuk, termasuk pengalihan perhatian secara fisik, misalnya menutup mata atau telinga, pengubahan arah perhatian secara internal dan merespon pengalihan.

Cognitive change mengacu pada mengubah cara kita menilai situasi di mana kita terlibat di dalamnya untuk mengubah signifikansi emosionalnya. *Response*

Modulation terjadi pada akhir proses sesudah kecenderungan respon telah ada.

Dengan regulasi emosi, seseorang belajar untuk mengendalikan atau mengurangi emosi negative serta mempertahankan atau membangaun emosi positif (Kostiu k & Fouts, 2015).

Seperti yang terjadi kepada seorang remaja perempuan berusia 20 tahun yang menjadi korban pelecehan seksual, berupa sentuhan pada bagian tubuh korban tanpa izin, dan mendapatkan lontaran lelucon yang menjurus kearah seksual. Dalam penelitian ini subjek mendapatkan pelecehan tersebut dari teman organisasi subyek dan hampir hendak melaporkan kejadian tersebut namun tidak mendapatkan dukungan sosial dari teman-teman perempuan subyek maka subyek mengurungkan niat tersebut. Namun hal tersebut membuat subyek merasakan emosi negative yaitu marah, jijik dan kebencian yang tadinya di tujukan kepada orang yang melecehkannya meyebarakan kepada orang lain yang tidak mendukungnya. sehingga subyek sering tidak hadir dalam pertemuan organisasi, padahal subyek memiliki tanggung jawab dalam organisasi.

Pelecehan seksual merupakan salah satu peristiwa negatif yang dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam meregulasi emosi. Korban pelecehan seksual sering mengalami emosi negatif yang intens, seperti marah, jijik, dan kebencian (Risna Halidi & Aflaha Rizal Bahtiar, 2021) Dalam kasus remaja yang menjadi korban pelecehan seksual, sulit bagi mereka untuk mengatur emosi dan perilaku mereka secara efektif. Hal ini dapat mengarah pada perilaku yang tidak terkontrol, tingkat agresi yang tinggi, dan hubungan sosial yang buruk (Consedine et al., 2003) Oleh karena itu, penting untuk memahami regulasi emosi

pada remaja yang mengalami pelecehan seksual guna mengembangkan intervensi pencegahan yang tepat. Program pencegahan yang dirancang untuk mencegah atau mengurangi masalah dan risiko negatif, seperti pelecehan seksual, perlu melibatkan pengembangan keterampilan emosi, keterampilan kognitif, dan keterampilan perilaku W.T. Grant Consortium, dalam (Daniel Goleman, 2018) Dengan mengembangkan keterampilan- keterampilan ini, remaja korban pelecehan seksual dapat belajar meregulasi emosi mereka dengan lebih efektif dan menghadapi situasi yang menantang dengan lebih baik.

Thompson dalam (Garnefski et al., 2001) mengatakan regulasi emosi merupakan faktor penting dalam menentukan tingkat keberhasilan remaja agar hidup secara normal. Menurut Eisenberg, hofer dan Vaughan, 2007 dalam (Damairia D, 2018). menyatakan bahwa seseorang yang mampu meregulasikan emosinya dengan baik akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, dan hubungan sosial. Sebaliknya ketidakmampuan dalam meregulasikan emosi membawa masalah interpersonal hingga dampak negatif pada perilaku.

Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ketidakmampuan dalam meregulasi emosi dapat mempengaruhi hubungan interpersonal. Individu yang kesulitan meregulasi emosi cenderung memiliki konflik interpersonal yang lebih tinggi, kesulitan mempertahankan hubungan yang sehat, atau mengalami kesulitan dalam berempati terhadap perasaan orang lain (Grecucci & Frederickson, 2015)

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melanjutkan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui

gambaran kemampuan subjek untuk meregulasi diri ketika dirinya mendapatkan pelecehan seksual.

Metode

Dalam penelitian peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Menurut (Creswell, 2013) Penelitian kualitatif merupakan metode untuk memahami dan mengeksplorasi makna yang dianggap berangkat dari masalah sosial atau kemanusiaan. Adapun menurut (Creswell, 2014), studi kasus merupakan strategi penelitian untuk menyelidiki secara cermat suatu hal dengan pengumpulan informasi lengkap menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data.

Dalam penelitian ini peneliti memilih teknik observasi, wawancara sebagai teknik pengumpulan data untuk mendapatkan data mengenai kemampuan regulasi emosi pada remaja yang mengalami pelecehan seksual. Observasi dilakukan dalam kehidupan sehari-hari subjek penelitian, mulai pada bulan April 2023, dengan menggunakan pedoman observasi yang telah disusun mencakup tiga fokus penelitian utama, yaitu gambaran kemampuan mengatur pikiran, kemampuan mengontrol emosi, dan kemampuan mengatur perilaku. Dalam proses observasi, peneliti akan mengamati perilaku subjek terkait dengan fokus penelitian, seperti kemampuan fokus pada hal-hal positif, mengelola pikiran negatif, mengenali dan mengelola emosi positif dan negatif, mengendalikan perilaku impulsif, memilih respon yang adaptif dalam situasi emosional, dan menjaga perilaku yang sehat dalam situasi emosional. Sementara itu, wawancara dilakukan sebanyak dua kali dengan subjek penelitian menggunakan pedoman wawancara. Wawancara dilakukan di Rumah Subjek dan

Pertanyaan-pertanyaan mengarah pada pedoman wawancara untuk menggali informasi mengenai kemampuan responden dalam mengenali dan mengelola pikiran, memahami dan menggunakan strategi pengaturan emosi yang adaptif, serta mengatur perilaku dengan baik dalam berbagai situasi yang menimbulkan emosi positif maupun negatif.

Karakteristik informan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Remaja perempuan yang mengalami pelecehan seksual.
2. Remaja akhir yang berusia 20 tahun.
3. Bertempat tinggal di Kelurahan Wanea, Kota Manado.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik triangulasi untuk menguji keabsahan data. Dan teknik triangulasi yang digunakan yaitu triangulasi sumber. Triangulasi sumber dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh dengan beberapa sumber.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan mendapatkan hasil sebagai berikut :

1. Gambaran Kemampuan Responden Mengatur Pikiran Dalam Menghadapi Situasi Yang Berbeda, Baik Dalam Menimbulkan Emosi Positif maupun Emosi Negatif

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi menunjukkan Subjek mampu meregulasi emosi dan menemukan cara untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi dengan mencoba mengatur pikiran.

Berdasarkan hasil wawancara, subjek mengungkapkan usahanya dalam

mengatur pikiran saat berhadapan dengan situasi yang memicu emosi negatif dan mampu menerima kenyataan. Selain itu, berdasarkan hasil observasi, subjek terlihat tidak lagi merasa malu ketika teman-teman masih menanyakan kejadian pelecehan yang dialaminya, dan dengan terbuka menceritakan peristiwa tersebut. Hasil penelitian pada fokus ini menunjukkan adanya proses regulasi emosi yang dapat dikategorikan sebagai *cognitive change*. Subjek berhasil mengubah cara berpikir terhadap situasi dan orang dengan menerapkan pola pikir positif dan tanpa rasa malu terhadap kejadian pelecehan seksual yang dialaminya. Dalam hal ini, subjek telah berhasil mengubah cara berpikir subjek. Upaya ini bertujuan untuk mencegah terjadinya masalah baru dan mengubah pandangan subjek terhadap pelecehan yang dialami serta pemikiran terkait rasa malu.

2. Gambaran Kemampuan Responden Mengatur Emosi Dalam Menghadapi Situasi Yang Berbeda, Baik Dalam Menimbulkan Emosi Positif maupun Emosi Negatif

Berdasarkan hasil penelitian pada fokus ini, subjek mengelola emosi ketika situasi memicu emosi negatif dengan cara mencari dukungan sosial, subjek juga memilih untuk mencari penyelesaian masalah dari sumber emosi negatif yaitu dengan mencoba berbicara dengan pelaku pelecehan seksual. Hal itu menunjukkan bahwampada kemampuan mengatasi masalah dalam mengurangi emosi negatif terjadi proses regulasi emosi yaitu *situation modification*. Mengelola emosi negatif dengan mencari dukungan sosial merupakan proses regulasi emosi yang dikategorikan sebagai *situation modification* yaitu dengan mencari dukungan sosial individu dapat mengubah

situasi yang memicu emosi negatif menjadi situasi yang lebih mendukung dan memperoleh sumber emosional yang diperlukan untuk menghadapi masalah, selain itu terjadi proses regulasi emosi pada subjek yaitu *response modulation*, Berbicara dengan pelaku pelecehan seksual termasuk dalam kategori *response modulation*, di mana subjek berupaya untuk mengubah atau mengatur respons emosional mereka terhadap situasi tersebut. Melalui komunikasi dengan pelaku, subjek mencoba mengekspresikan perasaan, mengajukan pertanyaan, atau menetapkan batasan yang jelas. Upaya ini dapat membantu subjek mengelola dan mengubah respons emosional yang negatif menjadi respons yang lebih adaptif dan terkendali.

3. Gambaran Kemampuan Responden Mengatur Perilaku Dalam Menghadapi Situasi Yang Berbeda, Baik Dalam Menimbulkan Emosi Positif maupun Emosi Negatif.

Berdasarkan hasil wawancara dan hasil observasi, subjek dalam penelitian ini menggambarkan kemampuan subjek menunjukan perilaku yang tepat meskipun mengetahui bahwa hal tersebut dapat memicu emosi negatif. Subjek menyadari dan bertanggung jawab atas jabatan di organisasi, tidak ingin dilihat sebagai orang yang tidak bertanggung jawab yang dapat memicu masalah baru. Hal ini menunjukkan adanya proses regulasi emosi pada subjek dalam kategori *situation modification*, di mana subjek berusaha mengubah atau memodifikasi situasi yang mempengaruhi emosi negatifnya.

Selain itu, subjek juga membantu teman sebidang di organisasi meskipun teman tersebut tidak memberikan dukungan sosial yang diharapkan. Ini dapat dikategorikan sebagai proses regulasi emosi

dalam kategori *response modulation*, di mana subjek mengatur atau mengubah respons atau perilaku terhadap situasi yang mempengaruhi emosi subjek. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dalam fokus kemampuan menunjukkan perilaku yang tepat, subjek menggunakan strategi pengalihan perhatian (*Attentional Deployment*) untuk mengatur emosinya. Subjek mencoba mengalihkan pandangan dan mencari fokus lain ketika harus berhadapan dengan pelaku pelecehan seksual atau situasi yang memicu emosi negatif. Hal ini merupakan bentuk proses regulasi emosi yang termasuk dalam kategori *Attentional Deployment*.

Selain itu, subjek juga mencoba untuk tenang ketika situasi telah memancing emosi negatif. Upaya subjek untuk tetap tenang dan meredakan emosi negatif dapat dikategorikan sebagai proses regulasi emosi dalam kategori *response modulation*.

Dalam penelitian ini, subjek menunjukkan kemampuan dalam mengatur emosi negatif melalui proses regulasi emosi seperti *situation modification*, *response modulation*, *attentional deployment*.

Simpulan dan Saran Kesimpulan

1. Pada Fokus gambaran kemampuan mengatur pikiran dapat disimpulkan bahwa subjek telah mampu mengatur pikiran. Subjek tidak lagi merasa malu dan dengan terbuka menceritakan peristiwa tersebut kepada teman-temannya dan dapat mengatur pikiran negatifnya terhadap teman yang tidak mendukungnya. Subjek telah mampu mengatur pikiran dan mengubah pandangan terhadap dirinya sendiri dan kejadian tersebut.

2. Pada fokus gambaran kemampuan mengelola emosi, dapat disimpulkan

bahwa subjek telah berhasil mengelola emosi yang muncul ketika menghadapi situasi yang memicu. Subjek mencari dukungan sosial sebagai upaya untuk mengatasi emosi negatif yang dialami. Selain itu, subjek juga aktif mencari penyelesaian masalah dengan mencoba berbicara dengan pelaku pelecehan seksual. Subjek menggunakan dukungan sosial sebagai sumber daya emosional untuk mengatasi emosi negatif, serta mencoba mencari penyelesaian masalah langsung dengan berbicara dengan pelaku pelecehan. Hal ini menunjukkan kemampuan subjek dalam mengambil inisiatif dalam mengelola emosi negatif dan berusaha aktif untuk menyelesaikan masalah yang muncul dari sumber emosi negatif.

3. Pada fokus gambaran kemampuan mengatur perilaku dapat disimpulkan bahwa, subjek menunjukkan kemampuan mengatur perilaku meskipun mengalami emosi negatif. Subjek secara konsisten bertanggung jawab atas jabatan di organisasi dan tetap membantu teman yang tidak memberikan dukungan terkait pelecehan seksual yang dialami. Hal ini menunjukkan keteguhan subjek dalam menjaga integritas dan komitmen pribadi meskipun menghadapi emosi negatif. Subjek mampu menjaga sikap tenang dan menunjukkan respons yang tepat dalam situasi yang memicu emosi negatif. Subjek berhasil mengalihkan fokusnya ke hal-hal lain dan mempertahankan kontrol emosional, sehingga mampu menghindari respons emosional yang berlebihan atau tidak diinginkan. Dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki kemampuan mengatur perilaku dalam situasi yang menantang.

Saran

1. Bagi subjek

Hendaknya mempertahankan dan mengembangkan kemampuan dalam meregulasi emosi sehingga dapat mengatasi masalah, karena setiap individu memiliki kesempatan yang sama untuk menemui masalah, tinggal bagaimana kita menyikapinya.

2. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain dapat mengembangkan penelitian ini pada ruang lingkup yang lebih luas agar hasil penelitian dapat digunakan secara luas. Selain itu, Peneliti dapat melakukan penelitian pada faktor-faktor lain mengenai regulasi emosi.

3. Bagi Masyarakat

Hendaknya memberikan dukungan bagi individu yang mengalami pelecehan seksual sehingga dapat membantu dalam meregulasikan emosinya.

Daftar Pustaka

- Consedine, N., Strongman, K., & Magai, C. (2003). Emotions and behaviour: Data from a cross-cultural recognition study. *Cognition & Emotion*, 17(6), 881–902. <https://doi.org/10.1080/02699930244000246>
- Creswell, J. W. (2013). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods* (4th ed.). SAGE Publications.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design : qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publication.
- Damairia D. (2018). Proses Regulasi Emosi pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*.

- Daniel Goleman. (2018). Emotional Intelligence : Kecerdasan Emosional (23rd ed.). Gramedia.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Grecucci, A., & Frederickson, J. (2015). Mechanisms of social emotion regulation: From neuroscience to psychotherapy Machine learning approaches for the prediction of anxiety View project Effects of Deliberate Practice on Psychotherapy Outcome View project.
<https://www.researchgate.net/publication/271956160>
- Kostiuk, L., & Fouts, G. (2015). Understanding of Emotions and Emotion Regulation in Adolescent Females with Conduct Problems: A Qualitative Analysis. The Qualitative Report.
<https://doi.org/10.46743/2160-3715/2002.1985>
- Muchlisin Riadi. (2019, October 31). Pengertian, Aspek, Proses dan Strategi Regulasi Emosi. *Kajianpustaka.Com*.
<https://www.kajianpustaka.com/2019/10/pengertian-aspek-proses-dan-strategi-regulasi-emosi.html>
- Risna Halidi, & Aflaha Rizal Bahtiar. (2021, August 10). Menteri Bintang Ungkap Alasan Perempuan Sering Jadi Korban Kekerasan, Bukan Karena Lemah! *Suara.Com*.
<https://www.suara.com/health/2021/08/10/160843/menteri-bintang-ungkap-alasan-perempuan-sering-jadi-korban-kekerasan-bukan-karena-lemah>