



Regulasi Emosi Dewasa Awal Korban *Child abuse*

Affah Randa Syawalsa¹, Mutia Mawardah²

^{1,2} Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma

Jl. Jenderal Ahmad Yani No.3, 9/10 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu I, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30111

E-mail: afifahsyawalsa@gmail.com¹, mutia_mawardah@binadarma.ac.id²

Abstract : *This study aimed to describe emotion regulation in problem-solving among early adults who experienced child abuse. Childhood violence may affect emotional development into adulthood, including the emergence of emotion dysregulation. This research employed a qualitative approach with a phenomenological method. The participants were two early adults in Palembang, MA and VP, who had a history of physical abuse by their parents. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, and were analyzed using the Miles and Huberman model. The findings showed that both participants' emotion regulation tended to be maladaptive. Based on Gross's emotion regulation framework, both participants experienced difficulties in emotion regulation strategies, impulse control, maintaining goal-directed behavior, and emotional acceptance. MA tended to direct negative emotions inward through social withdrawal, while VP more frequently used avoidance as a coping strategy. These patterns affected their thinking processes, decision-making, and the effectiveness of problem-solving. Overall, the results indicate that experiences of child abuse contribute to less adaptive emotion regulation patterns in early adulthood, which may hinder effective problem-solving*

Keywords: *emotion regulation, child abuse, early adulthood, phenomenology.*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan menggambarkan regulasi emosi dalam penyelesaian masalah pada dewasa awal korban *child abuse*. Pengalaman kekerasan pada masa kanak-kanak berpotensi memengaruhi perkembangan emosional hingga dewasa, termasuk munculnya disregulasi emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Subjek penelitian terdiri dari dua dewasa awal di Kota Palembang, yaitu MA dan VP, yang memiliki riwayat kekerasan fisik dari orang tua. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi kedua subjek cenderung belum adaptif. Berdasarkan aspek regulasi emosi menurut Gross, ditemukan kesulitan dalam strategi regulasi, pengendalian impuls, mempertahankan perilaku berorientasi tujuan, serta penerimaan emosi. MA cenderung mengarahkan emosi ke dalam diri, sedangkan VP lebih banyak menggunakan strategi penghindaran. Pola tersebut berdampak pada kurang efektifnya penyelesaian masalah pada dewasa awal korban *child abuse*.

Kata kunci: regulasi emosi, child abuse, dewasa awal, fenomenologi

1. PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial dasar yang terbentuk melalui ikatan biologis, pernikahan, maupun adopsi, yang di dalamnya terjadi interaksi dan pembentukan nilai budaya bersama. Dalam konteks perkembangan individu, keluarga juga dipahami sebagai kesatuan rumah tangga yang menjalankan fungsi instrumental dan emosional bagi anggotanya, sehingga menjadi sistem yang saling terhubung dan memengaruhi satu sama lain. Karena itu, keluarga sering disebut sebagai institusi pendidikan paling awal dan paling mendasar, yang menjadi fondasi pembentukan karakter, kemandirian, ketangguhan, serta kesiapan individu dalam menjalani tanggung jawab sosial di masa depan.

Pada fase kanak-kanak, anak belajar banyak hal melalui relasi bersama orang tua, terutama terkait penghayatan kasih sayang, pola komunikasi, dan cara merespons situasi emosional. Pengalaman diasuh dalam suasana hangat dan penuh dukungan cenderung membantu anak mengembangkan kemampuan mengekspresikan emosi secara sehat serta membangun hubungan sosial yang positif. Sebaliknya, pengasuhan yang didominasi sikap menyalahkan, kekerasan, atau pengabaian dapat membentuk pola perilaku yang maladaptif; anak berisiko meniru kekerasan, sulit mengendalikan emosi, dan mengalami gangguan dalam relasi sosial. Relasi orang tua–anak yang tidak harmonis juga dapat memicu dampak negatif pada kemampuan anak mengatur emosi, yaitu keterampilan memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan perasaan secara tepat.

Namun, realitas menunjukkan masih banyak orang tua yang menerapkan pola pengasuhan keras, seperti hukuman fisik maupun verbal, penggunaan kata-kata kasar, serta pengabaian kebutuhan emosional anak. Praktik pengasuhan seperti ini dapat berkembang menjadi kekerasan terhadap anak yang dikenal sebagai *child abuse*, yaitu tindakan kekerasan fisik, psikologis, seksual, atau penelantaran yang dialami anak di bawah usia 18 tahun dan dilakukan oleh pihak yang seharusnya bertanggung jawab atas kesejahteraan anak. *Child abuse* bukan hanya mengancam keselamatan anak, tetapi juga dapat meninggalkan dampak jangka panjang pada perkembangan psikologis, termasuk rendahnya harga diri, penarikan sosial, munculnya perilaku agresif, hingga gangguan kesehatan mental. Lebih jauh, tekanan psikologis yang berat akibat kekerasan dapat berujung pada perasaan putus asa dan perilaku menyakiti diri sendiri.

Salah satu dampak yang paling sering muncul pada korban *child abuse* adalah masalah dalam pengelolaan emosi. Individu yang mengalami kekerasan atau pengabaian emosional di masa kanak-kanak berisiko mengalami kesulitan mengidentifikasi, memahami, dan mengekspresikan emosi secara tepat karena minimnya dukungan emosional dan ketiadaan model regulasi emosi yang sehat di lingkungan keluarga. Akibatnya, individu dapat mengembangkan strategi pengaturan emosi yang tidak adaptif, seperti menekan emosi, meluapkan emosi secara berlebihan, perilaku impulsif, atau menggunakan pelarian tertentu untuk meredakan stres.

Pada tahap dewasa awal, tuntutan sosial cenderung meningkat, mulai dari relasi interpersonal yang lebih kompleks, tanggung jawab pendidikan/karier, hingga tekanan kehidupan sehari-hari. Dalam fase ini, kemampuan regulasi emosi menjadi sangat penting agar individu dapat beradaptasi dan berfungsi secara efektif. Regulasi emosi merujuk pada kapasitas individu untuk mengelola dan menyesuaikan respons emosional sehingga mampu menjaga keseimbangan psikologis dan memunculkan perilaku adaptif. Akan tetapi, tidak semua individu mampu melakukan regulasi emosi dengan baik. Ketidakmampuan mengelola emosi secara adaptif dikenal sebagai disregulasi emosi, yang ditandai respons emosional yang tidak sesuai, kesulitan mengendalikan perilaku saat berada dalam tekanan emosional, serta hambatan memanfaatkan emosi sebagai informasi dalam pengambilan keputusan.

Fenomena tersebut terlihat pada hasil wawancara dan observasi terhadap dua subjek dewasa awal korban *child abuse* di Kota Palembang, yakni MA (22 tahun) dan VP (22 tahun). MA mengalami kekerasan sejak kelas 3 SD hingga kelas 2 SMP dengan latar dorongan pendidikan yang ketat. Dampak yang tampak antara lain kesulitan mengontrol emosi, kecenderungan menyalahkan diri, konflik interpersonal, perilaku impulsif, kecemasan akademik, toleransi frustrasi rendah, hingga pandangan diri negatif. Informan tahu (teman dekat dan adik) menguatkan adanya pola ledakan emosi, tindakan menyakiti diri, serta kecenderungan memendam emosi dan hanya terbuka pada orang tertentu. Sementara itu, VP mengalami kekerasan sejak SMK yang dominan dilakukan ayahnya, dengan pemicu yang dikaitkan dengan tekanan ekonomi dan temperamen orang tua. Dampak yang muncul meliputi ledakan emosi, konflik relasi, kecenderungan menyalahkan masa lalu, perilaku impulsif (termasuk berkendara berisiko), serta strategi koping yang kurang adaptif seperti merokok. Informan tahu (tetangga dan sahabat) turut menggambarkan adanya pola menangis disertai marah, self-harm, impulsivitas saat emosi meningkat, dan kecenderungan menghindari interaksi dengan ayah sebagai cara mengurangi pemicu emosi.

Berdasarkan uraian tersebut, terlihat bahwa pengalaman *child abuse* berpotensi berkaitan dengan pola regulasi emosi pada dewasa awal, baik dalam bentuk kesulitan mengendalikan emosi, perilaku impulsif, gangguan relasi interpersonal, maupun kecenderungan strategi koping yang tidak adaptif. Meski demikian, dinamika regulasi emosi pada korban *child abuse* dapat berbeda antar individu tergantung konteks keluarga, pengalaman traumatis, dukungan sosial, serta cara individu memaknai pengalaman masa lalu. Karena itu, penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi menjadi relevan untuk menggali pengalaman subjektif korban, memahami makna yang mereka bangun terhadap peristiwa kekerasan, serta menggambarkan secara mendalam bentuk-bentuk regulasi maupun disregulasi emosi yang muncul pada fase dewasa awal.

Dengan demikian, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul “Regulasi Emosi Dewasa Awal Korban *Child abuse*” menggunakan metode kualitatif pendekatan fenomenologi, untuk memperoleh pemahaman komprehensif mengenai pengalaman korban, pola regulasi emosi yang terbentuk, faktor pemicu emosi, strategi yang digunakan untuk menenangkan diri, serta dampaknya terhadap relasi sosial dan keberfungsian psikologis sehari-hari.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif dewasa awal korban *child abuse*, khususnya terkait regulasi emosi. Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian menekankan eksplorasi makna pengalaman hidup, bukan pengukuran kuantitatif.

Penelitian ini dilakukan di Kota Palembang dengan dua subjek utama, yaitu MA (laki-laki, 22 tahun) dan VP (perempuan, 22 tahun), yang memiliki riwayat kekerasan fisik dari

orang tua dan masih merasakan dampaknya hingga saat ini dalam bentuk disregulasi emosi. Untuk memperkuat data, penelitian melibatkan empat informan tahu yang berasal dari orang-orang terdekat subjek. Data dikumpulkan melalui observasi non-partisipan, wawancara mendalam, dan dokumentasi, dengan peneliti sebagai instrumen utama. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui validitas konstruk, validitas internal, validitas eksternal, dan reliabilitas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dewasa awal korban *child abuse* yang menjadi partisipan dalam penelitian ini menunjukkan dinamika regulasi emosi yang beragam dalam proses penyelesaian masalah. Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap kedua subjek, peneliti menemukan empat tema utama yang mengarah pada aspek regulasi emosi menurut Gross (2007), yaitu *strategies to emotion regulation*, *engaging in goal-directed behavior*, *control of emotional responses (impulse)*, dan *acceptance of emotional responses*.

Keempat tema tersebut menggambarkan bagaimana kedua subjek mengelola emosi ketika menghadapi konflik, tekanan interpersonal, serta pengalaman masa lalu yang masih memengaruhi kondisi emosional mereka hingga saat ini.

1. *Strategies to Emotion Regulation*

Pada subjek MA, strategi regulasi emosi yang digunakan cenderung berupa menarik diri sementara dari situasi konflik. MA menyatakan bahwa ketika merasa marah atau kecewa, ia lebih memilih diam terlebih dahulu agar tidak memperburuk keadaan. Dalam beberapa situasi, MA juga memilih menjauh dari keramaian untuk menenangkan diri. Sementara itu, subjek VP menunjukkan strategi yang berbeda. VP cenderung mengalihkan emosi negatif melalui aktivitas yang menyenangkan, seperti berkumpul bersama teman, pergi ke coffee shop, atau berbelanja setelah menerima gaji. VP menyatakan bahwa aktivitas tersebut menjadi cara untuk melepaskan stres dan membantu mengembalikan suasana hati menjadi lebih baik. Menurut Gross (2007), strategi regulasi emosi merupakan upaya individu untuk memodifikasi atau mengelola pengalaman emosional sebelum emosi berkembang menjadi respons yang lebih intens. Strategi yang digunakan MA dan VP menunjukkan bentuk regulasi yang berbeda, namun keduanya berfungsi untuk menurunkan intensitas emosi negatif.

2. *Engaging in Goal-Directed Behavior*

Pada subjek MA, emosi yang muncul terkadang memengaruhi konsentrasi dan kemampuan berpikir jernih. MA mengakui bahwa ketika berada dalam kondisi emosional yang intens, ia merasa sulit untuk fokus dan membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan masalah. Meskipun demikian, MA tetap berusaha menjalankan tanggung jawab akademik serta aktivitas sehari-hari. Berbeda dengan MA, subjek VP menunjukkan kemampuan yang relatif lebih stabil dalam mempertahankan aktivitas meskipun sedang mengalami tekanan emosional. VP menyatakan bahwa ia tetap berusaha bekerja dan menyelesaikan tanggung jawabnya, walaupun sedang menghadapi masalah pribadi.

Gross (2007) menjelaskan bahwa individu dengan regulasi emosi yang adaptif mampu mempertahankan perilaku yang mengarah pada tujuan meskipun sedang mengalami emosi negatif. Dalam penelitian ini, kedua subjek menunjukkan kemampuan tersebut dengan tingkat konsistensi yang berbeda.

3. *Control of Emotional Responses (Impulse)*

Pada subjek MA, terdapat kecenderungan munculnya dorongan emosional yang kuat, terutama ketika ia merasa tidak dihargai atau disalahpahami. Namun, MA juga menyampaikan bahwa dalam situasi tertentu, khususnya di ruang publik, ia berusaha menahan ekspresi emosinya agar tidak menimbulkan konflik yang lebih besar. Hal ini menunjukkan bahwa MA tidak selalu bersikap impulsif dan masih memiliki kemampuan untuk mengontrol diri dalam konteks tertentu.

Pada subjek VP, kontrol terhadap respons emosional terlihat dari kecenderungannya untuk tidak langsung meluapkan emosi kepada orang lain. VP memilih diam terlebih dahulu dan memproses emosinya secara internal sebelum memberikan respons.

Menurut Gross (2007), kontrol terhadap respons emosional mencakup kemampuan individu dalam mengatur ekspresi perilaku ketika emosi muncul. Kedua subjek menunjukkan adanya proses belajar dalam mengendalikan impuls, meskipun masih terdapat situasi tertentu yang memicu respons spontan.

4. *Acceptance of Emotional Responses*

Pada subjek MA, penerimaan terhadap emosi berkembang seiring waktu. MA mulai menyadari bahwa emosi yang muncul merupakan bagian dari pengalaman hidup yang tidak dapat dihindari. MA menyampaikan bahwa dirinya kini lebih mampu memahami dan menerima perasaan yang muncul dibandingkan sebelumnya.

Sementara itu, pada subjek VP, penerimaan emosi terlihat lebih jelas pada pengalaman emosional positif. VP menceritakan bahwa setiap kali menerima gaji, ia merasakan kebahagiaan dan menikmati momen tersebut sebagai bentuk penghargaan terhadap diri sendiri. Aktivitas seperti nongkrong, minum kopi bersama teman, dan berbelanja dianggap sebagai cara menikmati hasil kerja keras. VP menerima emosi positif tersebut tanpa rasa bersalah serta memaknainya sebagai bagian dari kesejahteraan diri.

Gross (2007) menjelaskan bahwa acceptance merupakan aspek penting dalam regulasi emosi karena individu yang mampu menerima emosinya cenderung memiliki konflik internal yang lebih rendah. Dalam penelitian ini, penerimaan emosi pada kedua subjek menunjukkan dinamika yang berbeda, namun keduanya mengarah pada proses adaptasi psikologis.

Temuan di Luar Fokus Penelitian Selain empat tema utama yang sesuai dengan aspek regulasi emosi, peneliti juga menemukan temuan tambahan selama proses wawancara. Pada subjek MA, terdapat kecenderungan sensitivitas interpersonal yang lebih tinggi, terutama dalam konteks hubungan keluarga. Pengalaman masa lalu tampak memengaruhi cara MA memaknai konflik dalam hubungan. Sementara itu, pada subjek VP, dukungan sosial dari teman sebaya berperan signifikan dalam menjaga stabilitas emosionalnya. Lingkungan pertemanan menjadi ruang aman bagi VP untuk mengekspresikan diri. Temuan tambahan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh faktor relasional serta lingkungan sosial.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pada dewasa awal korban *child abuse* bersifat dinamis dan berkembang melalui pengalaman hidup. Keempat aspek regulasi emosi menurut Gross (2007) ditemukan pada kedua subjek dengan variasi dalam intensitas dan konsistensi. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman masa lalu tidak secara langsung menentukan kualitas regulasi emosi individu, melainkan membentuk pola respons yang dapat berkembang seiring waktu.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa regulasi emosi pada dewasa awal korban *child abuse* cenderung belum berkembang secara adaptif dan masih dipengaruhi oleh pengalaman kekerasan pada masa kanak-kanak. Emosi negatif seperti marah, cemas, sedih, dan kecewa mudah muncul ketika individu menghadapi tekanan, baik dalam konteks akademik, pekerjaan, maupun hubungan interpersonal. Kondisi tersebut berdampak pada proses berpikir, pengambilan keputusan, dan efektivitas penyelesaian masalah.

Kedua subjek menunjukkan kesulitan pada aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross, yaitu dalam menentukan strategi regulasi yang tepat, mempertahankan perilaku yang berorientasi pada tujuan, mengontrol respons emosional, serta menerima emosi yang muncul. Perbedaan terlihat pada pola respons, di mana satu subjek cenderung mengarahkan emosi secara destruktif ke dalam diri, sedangkan subjek lainnya lebih memilih menghindari situasi pemicu emosi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pola regulasi emosi yang kurang adaptif berkontribusi terhadap terhambatnya penyelesaian masalah secara efektif pada dewasa awal korban *child abuse*, serta menunjukkan pentingnya pengembangan strategi regulasi emosi yang lebih sehat dan konstruktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, N. W. T., & Asih, K. S. (2022). Dampak kekerasan pada anak. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 6(1), 69–78.
- Arif, M., & Busa, I. (2020). Konsep relasi anak dan orang tua. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1).
- Asiyani, G., Asiah, S. N., & Hatuwe, O. S. R. (2023). Pengaruh hubungan orang tua dan anak dalam pembentukan karakter anak. *Journal of Gender and Family Studies*, 3(2), 162–173.
- Farih, Y. N., & Wulandari, P. Y. (2022). Pengaruh keberfungsian keluarga terhadap regulasi emosi pada remaja awal. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 445–455.
- Kadir, A., & Handayaningsih, A. (2020). Kekerasan anak dalam keluarga. *Jurnal Wacana Psikologi*, 12(2), 135–145.

- Maknun, L. (2017). Kekerasan terhadap anak yang dilakukan oleh orang tua (*child abuse*). *Jurnal Madrasah Ibtidaiyah*, 3(1), 66–77.
- Putri, A. R. H., & Rahmasari, D. (2021). Disregulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan self-injury. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6).
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). Pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi akademik siswa. *Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1), 21–31.
- Rahma, S. A., Ikhsan, A. P. P., & Yemima, D. (2024). Dampak pengabaian orang tua terhadap regulasi emosi anak. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–18.
- Sabrina, V. A., & Afiatin, T. (2023). Peran disregulasi emosi terhadap kecenderungan melakukan perilaku nonsuicidal self-injury (NSSI) pada remaja. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 9(2), 192–214.
- Sevting, K. S., & Satiningsih, S. (2023). Dampak negatif korban *child abuse* and neglect (CAN). *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 312–327.