

The Relationship between Big Five Personality and Emotion Regulation in Women Who Have Experienced Verbal Violence in Dating

Hubungan Big Five Personality dengan Regulasi Emosi pada Perempuan yang Pernah Mengalami Kekerasan Verbal dalam Berpacaran

Hadine Azalia¹, Nurmina²

^{1,2} Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: hadinee.azalia@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to see the relationship between the big five personality and emotional regulation in women who have experienced verbal violence in dating. In this study, the approach used was a quantitative method with a correlational design. The sample was taken randomly with the criteria, namely women of emerging adulthood age with an age range of 18 to 25 years who had experienced verbal violence in dating relationships, and the relationship had lasted more than six months. The sample of this study amounted to 117 people. The research instruments used were the IPIP-BFM-50 and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Product moment analysis was used to analyze the data, and the results showed a strong positive correlation between the dimensions of agreeableness, conscientiousness, and openness to cognitive appraisal strategies in women who had experienced verbal violence in dating and there was no significant correlation between the dimensions of the big five personality and the expressive suppression strategy.

Keyword: *Emotion Regulation, Big Five Personality, Verbal Violence*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk melihat hubungan antara *big five personality* dengan regulasi emosi pada perempuan yang pernah mengalami kekerasan verbal dalam pacaran. Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel diambil secara acak dengan kriteria yakni perempuan usia *emerging adulthood* dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun yang telah mengalami kekerasan verbal dalam hubungan pacaran, serta hubungan tersebut telah berlangsung lebih dari enam bulan. Sampel penelitian ini berjumlah 117 orang. Instrumen penelitian yang dipakai ialah IPIP-BFM-50 dan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Analisis *product moment* dipakai untuk melakukan analisis data, dan hasilnya memperlihatkan korelasi positif yang kuat antara dimensi *agreeableness*, *conscientiousness*, dan *openness* terhadap strategi *cognitive appraisal* pada perempuan yang pernah mengalami kekerasan verbal dalam berpacaran serta tidak ada korelasi yang signifikan antara dimensi *big five personality* dengan strategi *expressive suppression*.

Kata Kunci: Regulasi Emosi; *Big Five Personality*; Kekerasan Verbal

PENDAHULUAN

Salah satu tindak kekerasan yang kerap kali terjadi di Indonesia adalah kekerasan dalam berpacaran. Kekerasan dalam pacaran (*dating violence*) merupakan perilaku agresi yang dilakukan terhadap pasangan (Joly & Connolly, 2016). Kekerasan ini biasanya terjadi pada saat hubungan sudah berjalan lebih dari 6 bulan (Zahra & Yanuvianti, 2019). Tiga jenis utama kekerasan dalam pacaran bisa berupa kekerasan fisik, psikologis, dan seksual. Dari temuan penelitian oleh Zahra & Yanuvianti (2019), dengan 20,5% responden masuk dalam kategori tinggi, 25,9% dalam kategori

sedang, dan 56% dalam kategori rendah, kekerasan emosional/psikologis merupakan jenis kekerasan dalam hubungan yang paling sering dialami perempuan sebagai korban. Meskipun tingkat kekerasan emosional cenderung rendah, namun para korban masih menerima kekerasan dari pasangannya (Zahra & Yanuvianti, 2019).

Kekerasan berpacaran yang dialami oleh korban diawali dengan kekerasan psikologis seperti dihina, dibentak, dan diremehkan, kemudian kekerasan tersebut akan berlanjut kepada kekerasan fisik (Dwiastuti, 2015). Setelah kekerasan tersebut terjadi, korban akan menunjukkan emosi sedih dan memilih untuk mengakhiri hubungan, namun pelaku biasanya akan bersikap baik dan meminta maaf kepada korban hingga korban terus merasa luluh. Namun, lama-kelamaan kekerasan akan terus dilakukan oleh pelaku sehingga korban tidak lagi merespon kekerasan dan tetap menjalin hubungan yang tidak sehat tersebut. Dari penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa kekerasan verbal menjadi awalan dari terjadinya kekerasan fisik dan seksual dalam hubungan berpacaran.

Penelitian yang dilakukan oleh Dwiastuti (2015) mengatakan bahwa pola lingkaran kekerasan yang apabila terjadi berulang-ulang dapat menyebabkan korban kekerasan tidak dapat mengelak, cenderung menerima, dan terbentuknya pola pikir negatif terkait diri sendiri dan masa depan. Korban kekerasan seringkali merasakan tekanan yang sangat besar, yang memicu munculnya emosi yang negatif seperti cemas, takut, marah, sedih, malu, dan tidak berdaya (Devy & Sugiasih, 2017; Hasmayni, 2015; Khotimah *et al.*, 2023). Regulasi emosi adalah proses pengelolaan emosi yang memungkinkan individu mengatur intensitas, waktu dan cara mengekspresikan emosi (Gross, 2002). Ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosi dapat memicu dampak psikologis seperti perasaan tidak berdaya, memandang diri sendiri lemah, perasaan trauma dan rendah diri, depresi, bahkan berkeinginan untuk melakukan bunuh diri (Raditia & Nugraha, 2023).

Cahyani dan Hendriani (2023) menunjukkan hasil bahwa korban yang mengalami kekerasan verbal cenderung mengalihkan perhatiannya dengan cara menyendiri di dalam kamar. Korban akan merasakan emosi yang meledak-ledak sehingga membanting barang bahkan melakukan *self-harm* untuk meluapkan emosinya (Cahyani & Hendriani, 2023). Untuk mengendalikan situasi emosional, diperlukan strategi yang tepat berupa regulasi emosi. Regulasi ini membantu menurunkan pengalaman emosi negatif dan mencegah perilaku yang maladaptif, sehingga meningkatkan kesehatan mental dan emosional (Gross, 2014). Setiap individu yang mengalami emosi dapat mengaturnya dengan cara yang berbeda. Gross dan John (2003) menguraikan dua strategi regulasi emosi yang efektif dalam melawan emosi negatif yaitu: *cognitive appraisal*, yakni strategi regulasi emosi dengan mengubah cara berpikir tentang suatu situasi dan *expressive suppression* yaitu strategi regulasi emosi dengan menyembunyikan atau mengendalikan emosi yang sebenarnya. Setiap individu memilih strategi regulasi emosi yang berbeda-beda, tergantung pada kondisi emosional dan kepribadiannya (Alvian, 2014).

Kepribadian merupakan satu diantara faktor lain yang dapat berdampak regulasi emosi. Kepribadian dapat membantu individu untuk memperkirakan bagaimana cara bertindak dalam menghadapi situasi tertentu. *Big five personality* adalah pendekatan untuk mengenali sifat dasar individu melalui analisis faktor, dengan demikian dapat memprediksi dan memahami perilaku individu (Feist & Feist, 2010). Terdapat lima dimensi kepribadian dalam *big five personality*, yaitu *neuroticism*, *ekstraversi*, *openness to experience*, *agreeableness*, dan *conscientiousness*. Pertama, dimensi *neuroticism* merupakan individu yang cenderung mudah cemas, temperamental, sentimental, emosional, dan sensitif. Kedua, *ekstraversi* merupakan ciri-ciri kepribadian orang yang biasanya suka mengobrol, suka bergaul, antusias, gembira, dan penuh kasih sayang. Ketiga, mereka yang kreatif, inventif, imajinatif, sangat ingin tahu, dan lebih menyukai keberagaman dikatakan *openness to experience*. Keempat, *agreeableness* mengacu pada watak orang yang umumnya berperilaku baik, toleran, murah hati, percaya, dan lunak. Kelima, *conscientiousness* orang yang cenderung disiplin, tertib, terkendali, terstruktur, ambisius, dan berorientasi pada tujuan.

Gross (2007) mengatakan bahwa dimensi *neuroticism* berhubungan secara negatif dengan sebagian besar strategi regulasi emosi, artinya individu dengan taraf *neuroticism* yang tinggi akan melaksanakan upaya pengaturan emosi yang lebih sedikit dan kurang efektif. Di samping itu, temuan penelitian Thio (2024) menemukan bahwa dimensi *conscientiousness* dan *agreeableness* memiliki hubungan yang positif, artinya apabila individu dengan *conscientiousness* dan *agreeableness* yang

meningkat maka tingkat regulasi emosinya juga meningkat. Hasil penelitian oleh Rizkianisa (2021) menemukan bahwa dimensi *extraversion* dan *agreeableness* berdampak signifikan terhadap regulasi emosi.

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dipahami bahwa kemampuan regulasi emosi individu berhubungan dengan kepribadian tertentu yang akan berdampak pada bagaimana individu bertindak dalam situasi emosional tertentu. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Big Five Personality* dengan Regulasi Emosi pada Perempuan yang Pernah Mengalami Kekerasan Verbal dalam Berpacaran”.

METODE PENELITIAN

Sampel pada penelitian ini berjumlah 117 orang yaitu perempuan yang pernah mengalami kekerasan berpacaran berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yakni melalui *purposive sampling*. Teknik ini diketahui sebagai cara penetapan sampel melalui pertimbangan atau karakteristik-karakteristik khusus (Sugiyono, 2020). Karakteristik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah: (1) usia 18 - 25 tahun, (2) mengalami kekerasan verbal selama berpacaran, (3) menjalin hubungan berpacaran lebih dari 6 bulan.

Alat pengukuran *big five personality* yang dipakai pada riset ini yakni *Internasional Personality Item Pool (IPIP)* yang sudah melalui proses penerjemahan menuju Bahasa Indonesia pada IPIP-BFM-50 oleh Akhtar & Azwar (2019) dengan jumlah aitem sebanyak 50 item. Koefisien reabilitas pada skala *big five personality* pada masing-masing dimensi yaitu *extraversion* (0,836), *agreeableness* (0,762), *conscientiousness* (0,811), *neuroticism* (0,862), dan *openness* (0,768). Respon jawaban pada setiap aitem terdiri dari 5 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai. Skor yang diberikan pada setiap respon adalah 1 sampai 5.

Alat pengukuran regulasi emosi yang dipakai pada penelitian ini adalah *The Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)* yang diadaptasi dari Gross & John (2003) yang sudah melalui penerjemahan menuju Bahasa Indonesia oleh Radde *et al.* (2021). Instrumen ini mencakup atas 10 butir dimana 6 aitem melakukan pengukuran strategi *cognitive reappraisal* dan 4 butir yang lain melakukan pengukuran strategi *expressive suppression*. Aitem ERQ mencakup atas 10 item *favorable* dan tidak memiliki item *unfavorable*. Nilai koefisien reabilitas pada masing-masing dimensi yaitu strategi *cognitive reappraisal* (0.951) dan strategi *expressive suppression* (0.790). Respon jawaban pada setiap aitem terdiri dari 7 pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Agak Setuju (AS), Netral (N), Agak Tidak Setuju (ATS), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju. Skor yang diberikan pada setiap respon adalah 1 sampai 7.

Teknik analisis data terdiri dari 4 tahap pengujian. Pertama, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorof-Smirnov* dengan data yang tidak dinormalisasikan apakah variabel dependen dan variabel independen berdistribusi normal. Kedua, uji linieritas digunakan untuk melihat apakah spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau tidak. Apakah fungsi yang digunakan dalam studi empiris sebaiknya berbentuk linear, kuadrat, atau kubik (Widodo, 2017). Ketiga, uji multikolinearitas digunakan untuk melihat apakah terdapat korelasi yang tinggi antara variabel independen dalam model regresi linear berganda. Model regresi yang bagus semestinya tidak mengalami indikasi multikolinearitas sesama variabel bebas (variabel independen). Keempat, uji hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Metode yang digunakan untuk uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan metode *pearson product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar perempuan yang pernah mengalami kekerasan verbal selama berpacaran menunjukkan bahwa kepribadian *extraversion* diraih dalam kategori yang

sedang (41,9%), kepribadian *agreeableness* pada kategori tinggi (60,7%), kepribadian *conscientiousness* diraih dalam kategori tinggi (41,9%), dan kepribadian *openness* diraih dalam kategori tinggi (50,4%). Sebaliknya, kepribadian *neuroticism* pada responden berada pada kategori sangat rendah (56%). Kemudian, sebagian besar responden menggunakan strategi *cognitive appraisal* sebanyak 65 responden (55,6%) dibandingkan dengan strategi *expressive suppression* sebanyak 52 responden (44,4%).

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
X ₁ , X ₂ , X ₃ , X ₄ , X ₅ - Y ₁	0,219	Normal
X ₁ , X ₂ , X ₃ , X ₄ , X ₅ - Y ₂	0,093	Normal

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh nilai signifikansi antara variabel X₁, X₂, X₃, X₄, X₅ dengan Y₁ yakni pada angka 0,219 berarti nilai *Asymp. Sig.* > $\alpha = 0,05$ yang artinya data berdistribusi normal. Demikian pula dengan angka signifikansi dari variabel X₁, X₂, X₃, X₄, X₅ dengan Y₂ yakni sebesar 0,093 yang maknanya data normal dalam berdistribusi.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Defiation from Linearity	Keterangan
X ₁ - Y ₁	0,944	Linear
X ₂ - Y ₁	0,238	Linear
X ₃ - Y ₁	0,262	Linear
X ₄ - Y ₁	0,951	Linear
X ₅ - Y ₁	0,173	Linear
X ₁ - Y ₂	0,355	Linear
X ₂ - Y ₂	0,337	Linear
X ₃ - Y ₂	0,070	Linear
X ₄ - Y ₂	0,521	Linear
X ₅ - Y ₂	0,290	Linear

Berdasarkan Tabel 2, hasil pengujian normalitas yang dilaksanakan pada tiap dimensi *big five personality* dengan tiap dimensi regulasi emosi meraih angka *defiation from linearity* > 0,05. Hal tersebut menyiratkan dimana kedua variabel dinyatakan linear.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

		<i>Cognitive Appraisal</i>	<i>Expressive Suppression</i>
Ext	<i>Pearson Correlation</i>	.065	-.034
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.486	.716
Agr	<i>Pearson Correlation</i>	.372**	.022
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.818
Cons	<i>Pearson Correlation</i>	.215*	.109
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.020	.243
Neu	<i>Pearson Correlation</i>	.045	.019
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.631	.838
Opn	<i>Pearson Correlation</i>	.421**	.031
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.737
p			

Tabel memperlihatkan temuan pengujian korelasi yang sudah dilaksanakan. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan dari dimensi *extraversion* dengan strategi *cognitive appraisal* melalui angka korelasi $r = -0,065$ dan $p = 0,486$ ($p > 0,01$; $p > 0,05$) dan juga tidak berhubungan signifikan dengan strategi *expressive suppression* melalui angka korelasi $r = 0,034$ dan $p = 0,716$ ($p > 0,01$; $p > 0,05$).

Kedua, ditemukan hubungan yang positif secara signifikan dari dimensi *agreeableness* terhadap strategi *cognitive appraisal* melalui angka korelasi $r = 0,372$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) dan tidak

mempunyai hubungan yang signifikan dengan strategi *expressive suppression* melalui angka korelasi $r=0,022$ dan $p=0,818$ ($p>0,05$; $p>0,01$).

Ketiga, ditemukan hubungan yang positif secara signifikan dari dimensi *conscientiousness* terhadap strategi *cognitive appraisal* melalui angka korelasi $r=0,215$ dan $p=0,02$ ($p<0,05$) dan tidak mempunyai hubungan yang signifikan pada strategi *expressive suppression* melalui angka korelasi $r=0,109$ dan $p=0,243$ ($p>0,05$; $p>0,01$).

Keempat, tidak ditemukan hubungan yang signifikan dari dimensi *neuroticism* terhadap strategi *cognitive appraisal* melalui angka korelasi $r=0,045$ dan $p=0,631$ ($p>0,05$; $p>0,01$) dan tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan strategi *expressive suppression* melalui angka korelasi $r=0,019$ dan $p=0,838$ ($p>0,01$; $p>0,05$).

Kelima, ditemukan hubungan yang positif signifikan dari dimensi *openness* melalui strategi *cognitive appraisal* dengan perolehan angka korelasi $r=0,421$ dan $p=0,000$ ($p<0,01$) dan tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan strategi *expressive suppression* melalui angka korelasi $r=0,031$ dan $p=0,737$ ($p>0,01$; $p>0,05$).

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari temuan penelitian, hasil uji korelasi yang dilakukan pada dimensi *extraversion* dengan *cognitive appraisal* didapatkan bahwa kedua dimensi tidak memiliki hubungan secara signifikan. Hasil penelitian ini berbeda terhadap penelitian yang dilaksanakan Barańczuk (2019) yang mengungkapkan individu yang mempunyai kepribadian *extraversion* yang lebih unggul dominan memakai strategi dari regulasi emosi yang lebih konstruktif seperti penilaian ulang dan pemecahan masalah dan kurang menggunakan strategi yang kurang efektif. Individu yang meraih nilai tinggi pada *extraversion* dominan penuh kasih sayang, mudah bergaul, suka berbicara, ceria, dan bersemangat (Feist & Feist, 2010). Peneliti mencoba mencari tahu faktor lain yang membuat *extraversion* tidak mempunyai korelasi yang signifikan terhadap strategi *cognitive appraisal*. Hal ini disebabkan oleh kemampuan *extrovert* merasakan emosi positif dalam interaksi sosial sehingga mereka mungkin memilih untuk mencari dukungan sosial pada saat merasakan situasi emosional. Oleh karena itu, faktor yang mungkin lebih besar pengaruhnya terhadap regulasi emosi *extrovert* adalah faktor lingkungan atau sosial. Pernyataan ini diperkuat dengan temuan penelitian Sugesty *et al.* (2021) yang mengungkapkan dukungan sosial dengan kecenderungan kepribadian *extraversion* berkontribusi sebanyak 65%.

Hasil uji korelasi yang dilakukan pada dimensi *agreeableness* dengan *cognitive appraisal* didapatkan bahwa kedua dimensi secara positif berhubungan signifikan. *Agreeableness* menggambarkan individu yang dominan mudah mempercayai, murah hati, pengalah, mudah terima suatu hal, dan berperilaku baik (Feist & Feist, 2010). Penelitian ini diperkuat oleh penelitian Barańczuk (2019) yang mengatakan bahwa *agreeableness* yang lebih tinggi dikaitkan dengan strategi penilaian ulang, pemecahan masalah, dan kesadaran yang lebih besar, serta strategi penghindaran dan penekanan yang lebih rendah. Dengan kepribadian *agreeableness* yang tinggi lebih memungkinkan individu menggunakan strategi yang lebih adaptif karena mereka punya empati yang besar dimana bisa paham dengan apa yang dirasakan orang lain dan lebih mudah mengatur emosinya sendiri. Oleh karena itu, *agreeableness* cenderung melakukan strategi *cognitive appraisal* yang efektif dengan fokus pada perspektif positif dan mendukung hubungan interpersonal, sehingga membantu individu dalam menghadapi situasi emosional dengan lebih baik.

Hasil uji korelasi yang dilakukan pada dimensi *conscientiousness* dengan *cognitive appraisal* didapatkan bahwa kedua dimensi secara positif berhubungan signifikan. Individu yang mempunyai level *conscientiousness* yang tinggi yakni pribadi yang tersistematis, terkontrol, terorganisir, tekad yang besar, fokus pada pencapaian, dan disiplin (Feist & Feist, 2010). Temuan penelitian ini relevan terhadap temuan penelitian Barańczuk (2019) yang mengungkapkan level *conscientiousness* yang tinggi bisa dihubungkan dengan *reappraisal* yang tinggi dan *suppression* yang rendah. Kemampuan mereka untuk merencanakan, mengatur dan berpikir sebelum bertindak seharusnya membuat mereka jauh lebih mudah untuk melakukan pemilihan situasi dalam menghadapi situasi emosional (Gross, 2007). Individu yang mempunyai level *conscientiousness* yang tinggi dominan menetapkan keputusan untuk mengubah situasi yang akan memicu emosi negatif. Hal ini dilakukan untuk

mengurangi emosi negatif dan membangun hubungan yang lebih sehat. Selain itu, kemampuan *attention deployment* juga berkaitan dengan *conscientiousness* karena individu yang mempunyai level *conscientiousness* tinggi dominan lebih fokus, disiplin, dan terorganisir dalam membantu individu meregulasi emosi-emosi negatif.

Hasil uji korelasi yang dilakukan pada dimensi *neuroticism* dengan *cognitive appraisal* didapatkan bahwa kedua dimensi tidak memiliki hubungan yang signifikan. *Neuroticism* (atau stabilitas emosi yang rendah) menggambarkan kepekaan individu terhadap pengalaman emosi negatif yang meningkat, seperti rasa bersalah, kecemasan, kemarahan, atau ketakutan. Individu yang mendapat skor tinggi pada *neuroticism* lebih cenderung menganggap peristiwa stres yang akan datang sebagai sesuatu yang kurang menantang dan lebih mengancam (Spätaru & Maricuțoiu, 2024). Individu dengan tingkat neurotisme yang tinggi cenderung gagal mengurangi emosi negatif mereka. Mereka cenderung tidak percaya bahwa orang lain dapat mengubah emosi mereka dan cenderung melaporkan bahwa emosi mereka sendiri sangat kuat dan sulit untuk dikendalikan (Gross & John, 1998). Hal ini kemungkinan terjadi karena mereka bahkan tidak mencoba menggunakan strategi yang sebenarnya bisa membantu mengatur emosi mereka secara efektif (Gross, 2007). Oleh karena itu, *neuroticism* dikaitkan dengan rendahnya kemampuan dalam mengelola stres secara efektif dan lebih rentan terhadap stresor sehingga *neuroticism* tidak memiliki hubungan dengan strategi regulasi manapun.

Hasil uji korelasi yang dilakukan pada dimensi *openness* dengan *cognitive appraisal* didapatkan bahwa kedua dimensi secara positif berhubungan signifikan. Individu yang menunjukkan keterbukaan mungkin memiliki konten kognitif yang luas dan mendalam serta pengalaman hidup yang asli dan kompleks. *Openness* adalah salah satu aspek utama dari *big five personality* yang berhubungan dengan cara berpikir seseorang. Individu yang punya keterbukaan yang besar dominan punya pemikiran yang luas, mendalam, kreatif, dan kompleks dalam memahami dunia serta pengalaman hidup mereka. Keterbukaan mereka terhadap situasi emosional secara umum membuat mereka optimis dan memungkinkan mereka untuk mengatasi emosi negatif (Gross, 2007). Temuan penelitian ini juga relevan terhadap penelitian yang dilaksanakan oleh Barańczuk (2019) yang mengungkapkan *openness* berhubungan positif dengan kemampuan *reappraisal* dan pemecahan masalah yang mengandalkan kemampuan kognitif dari pada menekan emosi. Individu yang tinggi pada kepribadian *openness* akan tertarik dengan pendapat orang lain, memfasilitasi percakapan mengenai emosi, dan cenderung terbuka dengan strategi regulasi emosi orang lain.

Hasil lainnya yang ditemukan pada seluruh dimensi *big five personality* dengan strategi *expressive suppression* adalah tidak ditemukan hubungan kepribadian *big five* dengan strategi *expressive suppression*. *Expressive suppression* merupakan strategi dalam pengendalian ekspresi yang menekankan pada cara individu melakukan pengelolaan emosi melalui penekanan ekspresi yang melampaui batas pada keadaan emosional (Gross & John, 2003). Hal ini memiliki perbedaan terhadap temuan penelitian yang dilaksanakan Purnamaningsih (2017) yang mengungkapkan kepribadian *conscientiousness* dan *extraversion* memiliki hubungan negatif signifikan. Artinya, individu dengan dengan level *conscientiousness* atau *extraversion* yang tinggi dominan tidak menekan emosinya.

Peneliti mencoba menguraikan penyebab tidak adanya hubungan kepribadian dengan strategi *expressive suppression*. Dharmawijayati (2015) mengatakan bahwa pada masa *emerging adulthood* individu akan memperoleh pengetahuan tentang keterbukaan, keterampilan dalam penyelesaian konflik, saling berbagi yang akan berkontribusi pada proses belajar untuk paham akan diri sendiri dan orang lain. Saat individu tumbuh dewasa dan memperoleh pengalaman hidup, mereka mungkin akan belajar untuk menggunakan strategi regulasi emosi yang sehat seperti penilaian ulang dan lebih sedikit menggunakan strategi regulasi yang kurang sehat seperti penekanan (Gross, 2007). Misalnya, daripada individu bereaksi impulsif terhadap konflik dalam hubungan seperti *self-harm* sebagai cara untuk meluapkan emosi, individu mungkin lebih mampu mempertimbangkan alasan di balik perilaku orang lain dan meresponnya dengan cara yang lebih adaptif. Selain faktor usia dan pengalaman hidup, lingkungan tempat regulasi emosi juga memainkan peran penting dalam menentukan hasil yang adaptif atau maladaptif. Nilai-nilai budaya juga menentukan cara regulasi

emosi laki-laki dan perempuan pada sektor sosial yang akan memberikan pengaruh pada kesehatan mental dan hubungan interpersonal (Gross, 2007)

Dari pembahasan yang sudah dipaparkan bisa diperhatikan dimana kepribadian *agreeableness*, *conscientiousness*, dan *openness* mempunyai hubungan yang signifikan terhadap strategi *cognitive appraisal* pada perempuan yang mengalami kekerasan verbal dalam berpacaran. Sedangkan dimensi *extraversion* dan *neuroticism* tidak berhubungan signifikan dengan strategi *cognitive appraisal* pada perempuan yang meraih kekerasan verbal saat berpacaran. Kemudian, kelima kepribadian *big five* tidak berhubungan signifikan dengan strategi *expressive suppression*. Implikasi penelitian ini yaitu tipe kepribadian yang dimiliki perempuan yang punya pengalaman meraih kekerasan verbal bisa memiliki dampak yang signifikan terhadap strategi *cognitive appraisal* dalam meregulasi emosi. Oleh karena itu, diperlukan strategi regulasi emosi yang sesuai dengan kepribadian korban agar dapat melakukan regulasi emosi secara adaptif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah, ditemukan hubungan yang signifikan antara dimensi *conscientiousness*, *agreeableness*, *openness* dengan strategi *cognitive appraisal* dan tidak ada hubungan yang signifikan antara dimensi *extraversion* dan *neuroticism* dengan strategi *cognitive appraisal*. Hal ini berarti bahwa individu yang tinggi pada kepribadian *conscientiousness*, *agreeableness*, *openness* akan cenderung menggunakan strategi *cognitive appraisal* dalam meregulasi emosi. Hasil penelitian selanjutnya ditemukan tidak ada satupun dimensi *big five personality* yang memiliki hubungan yang signifikan dengan strategi *expressive suppression*. Hal ini dapat terjadi karena faktor lain diluar penelitian ini yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap strategi *expressive suppression*.

Saran yang dapat diberikan terhadap penelitian selanjutnya yaitu, penelitian dapat fokus pada salah satu jenis kepribadian agar mendapatkan hasil yang lebih spesifik. Selain itu, peneliti selanjutnya bisa mempertimbangkan variabel lain yang menyumbangkan pengaruh pada variabel regulasi emosi. Ruang lingkup sampel diharapkan tidak hanya fokus pada *emerging adulthood* karena kekerasan juga dialami oleh remaja yang berpacaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H., & Azwar, S. (2019). Indonesian Adaptation and Psychometric Properties Evaluation of the Big Five Personality Inventory: IPIP-BFM-50. *Jurnal Psikologi*, 46(1), 32. <https://doi.org/10.22146/jpsi.33571>
- Alvian, M. (2014). *Regulasi Emosi pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, dan Suku Bima*. 02(02), 1–43.
- Barańczuk, U. (2019). The five factor model of personality and emotion regulation: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 139, 217–227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.025>
- Cahyani, S. K., & Hendriani, W. (2023). Gambaran Regulasi Emosi Terkait Pengalaman Kekerasan Verbal dalam Hubungan Pacaran pada Perempuan Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 10(1999), 1–20.
- Devy, O. C., & Sugiasih, I. (2017). Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran Ditinjau dari Rasa Syukur dan Harga Diri. *Proyeksi*, 12(2), 43–52. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30659/jp.12.2.43-52>
- Dharmawijayati, R. D. (2015). Komitmen Dalam Berpacaran Jarak Jauh Pada Wanita Dewasa Awal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(3), 331–342. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v3i3.3790>
- Dwiastuti, I. (2015). Kecenderungan Depresi Pada Individu Yang Mengalami Kekerasan Dalam

- Pacaran. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 10(2), 79–90.
<http://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains/article/view/231>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori Kepribadian* (Edisi 7). Salemba Humanika.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39. <https://doi.org/10.1017.S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hasmayni, B. (2015). Dampak psikologi dating violence remaja di SMA Tugama Medan. *Jurnal Diversita*, 1(1), 1–6.
<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=731833&val=11465&title=DAMPAK PSIKOLOGI DATING VIOLENCE REMAJA DI SMA TUGAMA MEDAN>
- Joly, L. E., & Connolly, J. (2016). Dating violence among high-risk young women: A systematic review using quantitative and qualitative methods. *Behavioral Sciences*, 6(1). <https://doi.org/10.3390/bs6010007>
- Khotimah, H., Yerlinda C. Mage, M., & Ch. Berek, N. (2023). Analisis Dinamika Psikologis Korban Kekerasan Dalam Pacaran Dari Perspektif Teori Konflik Galtung. *Wacana Psikokultural*, 1(01), 21–33. <https://doi.org/10.24246/jwp.v1i01.9792>
- Radde, H. A., Nurrahmah, A. N., & Nur Aulia Saudi, A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis Construct Validity Test of Emotions Regulation Questionnaire of Indonesian Version Using Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 156–160. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Raditia, N., & Nugraha, S. (2023). Hubungan Trait Kepribadian dengan Self-Criticism pada Korban Kekerasan dalam Pacaran. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 250–259. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5272>
- Rizkianisa, F. (2021). *Pengaruh Mindfulness dan Big Five Personality Terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswi dengan Gejala Premenstrual Syndrome*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Spătaru, B., & Maricuțoiu, L. P. (2024). The relationships between personality traits and cognitive appraisal: A Scoping review. *Romanian Journal of Applied Psychology*, 26(1), 11–23. <https://doi.org/10.2478/rjap-2024-0002>
- Sugesty, S. F., Mifayetty, S., & Hasanuddin, H. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecenderungan Kepribadian Ekstrovert Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Negeri 1 Binjai. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(2), 173–187. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v3i2.663>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta. https://www.scribd.com/embeds/699523859/content?start_page=1&view_mode=scroll&access_key=key-ffexxf7r1bzEfWu3HKwf...
- Widodo. (2017). *Metodologi Penelitian Populer & Praktis*. RajaGrafindo Persada.
- Zahra, G. P., & Yanuvianti, M. (2019). Hubungan Antara Kekerasan Dalam Berpacaran (Dating Violence) dengan Self Esteem Pada Wanita Korban KDP di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 3(2), 303–309.