

Pengalaman *Emotional Abuse* Dan Kecemasan Dalam Menjalini Relasi Romantis Pada Dewasa Awal

Anjar Sri Lestari¹, Rizqi Amalia Aprianty², Dyta Setiawati Hariyono³

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

e-mail: anjarlestari20@gmail.com¹, rizqiamalia@umbjm.ac.id², nandhita007@gmail.com³

Received: 21 July 2025

Accepted: 13 August 2025

Published: 13 October 2025

ABSTRAK

Kecemasan merupakan respons emosional yang kompleks, bersifat sementara dan dapat berubah-ubah intensitasnya tergantung pada situasi yang dihadapi individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengalaman *emotional abuse* dan tingkat kecemasan pada individu dewasa awal di Kota Banjarmasin. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Sebanyak 100 responden berusia 18 hingga 25 tahun dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data diperoleh melalui kuesioner yang memuat dua skala utama, yaitu skala kecemasan yang diadaptasi dari *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI), serta skala *emotional abuse* yang diukur menggunakan *The Multidimensional Measure of Emotional Abuse* (MMEA). Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *emotional abuse* dan kecemasan ($p = 0,573$; $p < 0,001$), yang berarti semakin tinggi *emotional abuse* yang dialami, semakin tinggi pula tingkat kecemasan individu. Temuan ini menunjukkan pentingnya edukasi, deteksi dini, serta kesadaran mengenai *emotional abuse* demi membentuk relasi yang sehat di masa dewasa awal.

Kata kunci: *Dewasa Awal, Emotional Abuse, Kecemasan Hubungan Romantis*

Experiences Of Emotional Abuse And Anxiety In Romantic Relationships Among Early Adults

ABSTRACT

Anxiety is a complex emotional response that is temporary and can vary in intensity depending on the situation faced by the individual. This study aims to determine the relationship between experiences of emotional abuse and levels of anxiety in young adults in Banjarmasin City. The approach used in this research is quantitative with a correlational design. A total of 100 respondents aged 18 to 25 years were selected using purposive sampling techniques. Data were obtained through a questionnaire containing two main scales: an anxiety scale adapted from the State-Trait Anxiety Inventory (STAI), and an emotional abuse scale measured using The Multidimensional Measure of Emotional Abuse (MMEA). The results of the data analysis indicate a significant positive relationship between emotional abuse and anxiety ($p = 0.573$; $p < 0.001$), meaning that the higher the emotional abuse experienced, the higher the level of anxiety in individuals. These findings highlight the importance of education, early detection, and awareness regarding emotional abuse to foster healthy relationships in early adulthood.

Keywords: *Anxiety in Romantic Relationships, Emotional Abuse, Young Adults*

Pendahuluan

Santrock (2012) menyatakan bahwa usia 18–25 tahun merupakan masa dewasa awal. Menurut Erikson, Pada tahap ini individu menghadapi tugas perkembangan *intimacy vs isolation*, yaitu membangun kedekatan emosional dengan orang lain (Salsabila & Dwarawati, 2022). Arnett dalam Permana *et al.* (2023) menjelaskan bahwa masa ini adalah periode eksplorasi cinta dan hubungan sebelum menentukan pasangan tetap. Hubungan romantic didasari oleh cinta, kepercayaan, kesetiaan dan komitmen menuju pernikahan (Marfuatunnisa *et al.*, 2023). Cinta romantis sendiri mencakup keintiman emosional, ketertarikan fisik dan komitmen jangka panjang (Cassepp- Borges *et al.*, 2023).

Arnett (2014) menyatakan bahwa individu pada masa dewasa awal rentan mengalami emosi negatif, seperti kecemasan dan ketakutan terhadap perubahan. Santosa *et al.* (2020) menambahkan bahwa fase ini berkaitan dengan *negative affectivity*, yaitu kecenderungan merasakan emosi negatif secara intens, seperti depresi dan amarah. Dari penelitian yang dilakukan oleh Santosa *et al.* (2020) menunjukan bahwa 61,2% partisipan berada pada tingkat *negative affectivity* sedang hingga tinggi. Sementara itu Riskesdas (2018) mencatat bahwa 6,1% penduduk usia 15 tahun keatas mengalami gangguan emosional yang mengarah pada depresi dan kecemasan. Kemenkes (2019) menyebutkan sekitar 14 juta individu atau 6% penduduk mengalami gangguan mental emosional. Marsidi *et al.* (2022) menjelaskan bahwa kecemasan dapat disertai gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, kesulitan berpikir dan napas pendek. Zsido *et al.* (2020) menyebut kecemasan dapat menurunkan kualitas hidup dan berisiko menimbulkan gangguan mental serius, termasuk kecenderungan bunuh diri. Dalam konteks hubungan romantis, Stacey (dalam Lase, 2024) menjelaskan bahwa kecemasan relasi ditandai dengan pikiran mengganggu, rasa tidak yakin, dan kekhawatiran terhadap arah hubungan. Selain itu. Durand dan Barlow (2012) menambahkan bahwa pengalaman buruk dengan orang terdekat dapat memicu rasa tidak aman yang memperburuk kecemasan.

Spielberger (1966) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu respons atau reaksi kompleks yang bersifat sementara dan berubah-ubah intensitasnya, tergantung pada situasi yang dihadapi individu juga mengemukakan bahwa kecemasan dapat dikategorikan ke dalam dua aspek, yakni *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* merujuk pada kondisi emosional yang bersifat sementara, ditandai dengan munculnya ketegangan, kekhawatiran serta aktivasi sistem saraf otonom sebagai reaksi terhadap situasi yang dianggap mengancam. Sebaliknya, *trait anxiety* menggambarkan aspek kepribadian yang cenderung menetap, di mana individu memiliki kecenderungan untuk menafsirkan berbagai keadaan sebagai berbahaya meskipun secara objektif tidak demikian, sehingga rentan

mengalami kecemasan secara berulang.

Kecemasan kerap muncul sebagai dampak dari hubungan *toxic* yang penuh tekanan emosional, sehingga memperburuk konflik internal dan menimbulkan perasaan marah atau depresi (Keny et al., 2023). Glass (1995) mendefinisikan hubungan *toxic* sebagai relasi yang tidak saling mendukung, dipenuhi konflik dan ketegangan, serta menimbulkan dampak emosional negatif. Qonitah et al. (2024) mengungkap bahwa hubungan *toxic* ditandai oleh perilaku perilaku merusak seperti *verbal abuse*, *emotional abuse*, hingga kontrol yang berlebihan terhadap pasangan. Pola hubungan seperti ini berdampak negatif pada kondisi psikologis korban, termasuk munculnya perasaan rendah diri, ketidakamanan serta gangguan emosional lainnya.

Menurut Murphy dan Hoover (1999), *emotional abuse* merupakan perilaku yang bersifat memaksa atau agresif yang dapat menimbulkan tekanan psikologis dan membahayakan kondisi emosional korban. Dampaknya dapat berupa rasa takut, kecemasan, ketergantungan serta gangguan terhadap citra diri. Cui dan Liu (2018), mengacu pada data *World Health Organization*, menyebut *emotional abuse* sebagai bentuk kekerasan non-fisik seperti penolakan atau penghinaan, yang dapat berdampak serius pada kesehatan mental maupun fisik seseorang. Bentuk perilaku ini meliputi pembatasan aktivitas, menyalahkan, mengancam, mempermalukan hingga diskriminasi. Dottan & Karu, (2006) bahkan menyebut *emotional abuse* sebagai “pembunuh jiwa” karena mencakup tindakan seperti penolakan, penghinaan dan pengabaian terhadap korban.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek berinisial SRT (22) yang menceritakan pengalaman dalam menjalin relasi romantis. Subjek mengungkapkan bahwa setelah menjalani hubungan yang penuh tekanan dan kontrol, ia kini diliputi kekhawatiran saat mulai menjalin hubungan baru. Ada ketakutan bahwa dirinya akan kembali terjebak dalam pola hubungan yang menyakitkan. Meskipun berada dalam hubungan yang tampak aman, perasaan waswas terus menghantuinya seolah kebahagiaan yang dirasakan bisa sewaktu-waktu berubah menjadi luka. Kata-kata menyakitkan yang pernah dilontarkan oleh mantan pasangannya masih membekas dalam ingatan dan menimbulkan keraguan terhadap harga diri serta kelayakannya untuk dicintai. Ia kerap mersa cemas dan mempertanyakan apakah dirinya memang pantas dicintai dengan baik, atau justru setiap hubungan yang ia jalani akan selalu berakhir dengan luka yang sama.

Emotional abuse adalah bentuk kekerasan non-fisik yang bertujuan mengendalikan atau menyakiti secara psikologis, seperti melalui penghinaan, ancaman, atau perlakuan merendahkan (Engel, 2002). Individu yang menjadi korban umumnya mengalami kecemasan, rasa bersalah berlebihan, dan penurunan harga diri. Apipin et al. (2022) menemukan bahwa 94% responden

mengalami kekerasan dalam pacaran, dan 12% di antaranya mengalami kecemasan, yang menunjukkan adanya hubungan antara *emotional abuse* dan juga kecemasan. Selain *emotional abuse*, bentuk kekerasan lain yang dapat muncul dalam relasi berpacaran mencakup kekerasan fisik seperti pemukulan, penamparan dan pelecehan seksual (Evendi dalam Qonitah *et al.*, 2021). Kanda dan Kivania (2024) mengatakan bahwa hubungan seperti ini dapat berpengaruh terhadap berbagai gangguan kesehatan mental, seperti menurunnya kepercayaan diri, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, stres dan kecemasan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengalaman *emotional abuse* dengan kecemasan dalam relasi romantis pada dewasa awal di Kota Banjarmasin. Manfaat secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami dinamika *emotional abuse* serta dampaknya terhadap kecemasan dalam hubungan romantis. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur akademik dan menjadi referensi bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengkaji topik serupa. Sedangkan secara praktis, temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada individu pada tahap dewasa awal mengenai dampak negatif dari *emotional abuse* dalam hubungan romantis. Dengan demikian, mereka dapat lebih waspada, bersikap bijak dalam memilih pasangan, serta menghindari pola hubungan yang tidak sehat.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini, yang disusun berdasarkan uraian sebelumnya mengenai keterkaitan antara pengalaman *emotional abuse* dan kecemasan dalam relasi romantis adalah sebagai berikut: terdapat hubungan antara pengalaman *emotional abuse* dengan kecemasan dalam menjalin relasi romantis.

Metode

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur hubungan antara pengalaman *emotional abuse* dan kecemasan dalam relasi romantis pada dewasa awal di Kota Banjarmasin. Penelitian ini mengidentifikasi dua variabel utama, yaitu variabel *independen* dan *dependen*. Variabel *independen* (X) dalam penelitian ini adalah pengalaman *emotional abuse* sedangkan variabel *dependen* (Y) adalah kecemasan dalam membangun hubungan romantis. Populasi dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal berusia 18–25 tahun yang berdomisili di Kota Banjarmasin. Sampel diambil menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*, yaitu pemilihan berdasarkan kriteria tertentu. Adapun kriteria sampel adalah individu yang memiliki pengalaman

emotional abuse dan sedang menjalin hubungan romantis. Mengacu pada Roscoe (dalam Azwar, 2017) jumlah 100 subjek dianggap memadai, sehingga penelitian ini melibatkan 100 responden.

Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu skala kecemasan dan skala *emotional abuse*. Untuk mengukur kecemasan, digunakan *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) versi singkat yang dikembangkan oleh Zsido et al. (2020) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia (dalam Putri & Ariana, 2022) yang memiliki 10 item skala. Sedangkan pengukuran *emotional abuse* dilakukan dengan menggunakan *The Multidimensional Measure of Emotional Abuse* (MMEA) yang dikembangkan oleh Murphy dan Hoover (1999) kemudian diadaptasi oleh Hapsari (2020) yang terdiri dari 28 item. Selanjutnya, kedua skala dilakukan *try out* kepada 40 responden yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Hasil *try out* menunjukkan bahwa skala kecemasan memiliki nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,922 sedangkan skala *emotional abuse* memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,984 yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi dan dapat diandalkan.

Hasil

Penelitian ini melibatkan 100 orang dewasa awal dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun yang berdomisili di kota Banjarmasin. Dari jumlah tersebut, responden terdiri dari 88 perempuan dan 12 laki-laki, sehingga proporsi perempuan jauh lebih dominan dibandingkan dengan laki-laki.

Tabel 1. Uji Asumsi

No	Uji Asumsi	Emotional Abuse		Kecemasan		Emotional Abuse*Kecemasan	
		Statistic	p	Statistic	p	Statistic	p
1	Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)	0.169	0.007	0.182	0.002	-	-
2	Uji Linearitas (Linearity)	-	-	-	-	56.290	.000

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data pada variabel X memiliki nilai signifikansi sebesar $p = 0,007$, sedangkan variabel Y sebesar $p = 0,003$. Karena kedua nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data pada variabel X maupun variabel Y tidak berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji linearitas menunjukkan adanya hubungan yang linear dan signifikan antara variabel X dan variabel Y, sehingga memenuhi asumsi linearitas dalam analisis korelasi.

Tabel 2. Uji Korelasi

<i>Spearman's Correlations</i>		<i>Emotional abuse</i>	<i>Kecemasan</i>
Variable			
<i>Emotional abuse</i>	Spearman's rho	—	
	p-value	—	
Kecemasan	Spearman's rho p-	0.573	—
	value	< .001	—

Untuk mengetahui hubungan antara *emotional abuse* dan kecemasan, dilakukan uji korelasi Spearman. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *emotional abuse* dan kecemasan dengan nilai koefisien Spearman's rho sebesar 0,573 dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *emotional abuse* yang dialami oleh individu, maka semakin tinggi pula kecemasan yang dirasakan. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara *emotional abuse* dan kecemasan dalam menjalin relasi romantis pada dewasa awal dinyatakan diterima.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi

Kategori	<i>Emotional Abuse</i>		<i>Kecemasan</i>	
	N	%	N	%
Rendah	25	25%	20	20%
Sedang	63	63%	70	70%
Tinggi	12	12%	10	10%
Total	100	100%	100	100%

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi, diketahui bahwa dari 100 subjek yang diteliti, mayoritas memiliki tingkat *emotional abuse* pada kategori sedang yaitu sebanyak 63 subjek (63%). Subjek dengan kategori rendah berjumlah 25 orang (25%) sedangkan yang berada pada kategori tinggi sebanyak 12 orang (12%). Sementara itu, untuk variabel kecemasan juga menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 70 orang (70%). Subjek dengan tingkat kecemasan rendah sebanyak 20 orang (20%), dan yang berada pada kategori tinggi sebanyak 10 orang (10%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu dewasa awal yang menjadi partisipan dalam penelitian ini mengalami tingkat *emotional abuse* dan kecemasan pada kategori sedang.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *emotional abuse* dan kecemasan dalam menjalin relasi romantis pada dewasa awal. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan

menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan uji korelasi *Spearman*, diperoleh nilai koefisien *Spearman's rho* sebesar 0,573. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan positif antara *emotional abuse* dan kecemasan. Dengan kata lain, semakin tinggi *emotional abuse* yang dialami oleh individu, maka semakin tinggi pula kecemasan yang dirasakan dalam menjalin relasi romantis. Temuan ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara pengalaman *emotional abuse* dan kecemasan dalam relasi romantis pada dewasa awal.

Hasil penelitian Rofifah dan Widyastuti (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional abuse* dan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa yang menjalin hubungan romantis. Semakin tinggi *emotional abuse* yang dialami, semakin rendah pula kemampuan individu dalam meregulasi emosinya secara adaptif. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi ini meningkatkan kerentanan terhadap tekanan psikologis, termasuk kecemasan dalam relasi interpersonal. Hal ini disebabkan oleh buruknya regulasi emosi yang membuat individu kesulitan dalam merespons stres secara sehat. *Emotional abuse*, sebagai bentuk stresor psikologis dalam hubungan yang tidak memberikan rasa aman secara emosional, dapat mengganggu keseimbangan emosi dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Temuan ini sejalan dengan teori Spielberger (1966) yang menjelaskan bahwa kecemasan muncul sebagai respons terhadap pengalaman emosional yang mengancam.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Finzi-Dottan dan Harel (2020) menemukan bahwa individu yang menjadi korban *emotional abuse* cenderung mengembangkan pola keterikatan tidak aman (*insecure attachment*) dalam hubungan romantis. Pola ini ditandai oleh adanya rasa takut akan penolakan, kekhawatiran berlebihan terhadap hubungan dan kesulitan dalam membangun kepercayaan terhadap pasangan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman *emotional abuse* dapat mengganggu kemampuan individu untuk menjalin relasi yang sehat secara emosional. Murphy & Hoover (1999) menjelaskan bahwa *emotional abuse* menurunkan harga diri dan kestabilan emosi, sehingga memperbesar risiko kecemasan dalam hubungan romantis.

Emotional abuse dalam hubungan romantis dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dewasa awal. Perlakuan seperti ancaman bunuh diri dari pasangan dan kritik berulang kali menyebabkan individu merasa tidak berharga, mengalami ketidakpastian dalam mengambil keputusan dan menghadapi ketegangan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan yang muncul merupakan bentuk respons terhadap tekanan emosional yang bersifat kronis dan berulang dalam relasi yang tidak sehat Yunanto & Kenward (2024). Wulandari dan Kustanti (2021) mengatakan bahwa perlakuan seperti penghinaan, pengabaian, dan kontrol berlebihan dalam

hubungan pacaran dapat berkontribusi secara signifikan terhadap meningkatnya kecemasan. Individu yang mengalami *emotional abuse* secara terus-menerus umumnya mengalami kesulitan dalam membangun kepercayaan, merasa tidak aman, dan mengalami kecemasan yang mendalam. Hal ini menegaskan bahwa *emotional abuse* memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan emosi dan perilaku individu.

Pratiwi & Suryani (2020) juga mengatakan bahwa bentuk-bentuk *emotional abuse* seperti ancaman, manipulasi dan sikap posesif berkaitan erat dengan munculnya gejala kecemasan pada mahasiswa. Tekanan emosional yang berkepanjangan dalam relasi tidak sehat dapat menyebabkan kerusakan harga diri, gangguan rasa aman emosional dan ketidakstabilan mental. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran mengenai *emotional abuse* sebagai salah satu faktor risiko utama gangguan psikologis pada usia dewasa awal. Adapun hasil penelitian Imtiaz et al. (2025) turut memperkuat keseluruhan temuan ini. *Emotional abuse* dalam hubungan romantis ditemukan sebagai prediktor signifikan terhadap penurunan kesejahteraan mental pada dewasa awal. Meskipun *gaslighting* juga ditemukan berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis, pengaruhnya tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, *emotional abuse* dapat dikatakan memiliki dampak langsung dan lebih kuat terhadap kondisi psikologis individu dalam relasi intim dibandingkan dengan bentuk manipulasi psikologis lainnya.

Namun hal ini tidak hanya terjadi pada relasi dewasa saja, penelitian yang dilakukan oleh Alnassar et al. (2024) menunjukkan bahwa pengalaman *emotional abuse* saat masa kanak-kanak juga memiliki hubungan positif dan signifikan dengan tingkat kecemasan saat individu mencapai usia dewasa. *Emotional abuse* yang terjadi di masa awal kehidupan dapat menghambat perkembangan emosi, kepercayaan, serta kemampuan untuk meregulasi diri secara sehat. Gangguan ini kemudian terbawa hingga dewasa dan memperbesar kerentanan terhadap kecemasan, terutama dalam hubungan interpersonal yang menuntut kestabilan emosional dan rasa aman. Weiss et al. (2023) menemukan bahwa pengalaman *emotional abuse* di masa kanak-kanak berkorelasi positif dengan tingkat kecemasan pada dewasa awal. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap kendali hidup yang bersumber dari faktor eksternal menjadi mediator dalam hubungan tersebut, terdapat 32% dari pengaruh terhadap kecemasan. Artinya, bukan hanya pengalaman kekerasan itu sendiri yang berdampak, tetapi juga interpretasi dan respons psikologis individu terhadap pengalaman tersebut memainkan peran penting dalam membentuk tingkat kecemasan.

Secara keseluruhan, hasil dari penelitian ini menemukan bahwa pengalaman *emotional abuse*

merupakan faktor yang berhubungan dengan kecemasan dalam menjalin relasi romantis pada masa dewasa awal. Dampak dari *emotional abuse* tidak hanya bersifat langsung, tetapi juga dapat meluas serta bertahan dalam jangka panjang, memengaruhi persepsi, regulasi emosi dan kemampuan individu dalam membentuk hubungan interpersonal yang sehat. Oleh karena itu, penting bagi individu, keluarga, maupun lingkungan sekitar agar dapat meningkatkan kesadaran terhadap bentuk *emotional abuse* yang kerap tersembunyi dan tidak disadari, namun dapat memberikan dampak psikologis yang serius. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kajiannya terhadap fenomena *emotional abuse* secara spesifik dalam relasi romantis non-pernikahan pada masa dewasa awal, konteks yang hingga kini masih jarang diteliti. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam memperkaya pemahaman mengenai dinamika psikologis yang muncul pada fase perkembangan dewasa awal, sekaligus menjadi landasan penting bagi peningkatan kesadaran, pencegahan, serta intervensi terkait *emotional abuse* dalam hubungan romantis.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pengalaman *emotional abuse* dengan kecemasan dalam menjalin relasi romantis pada individu dewasa awal di Kota Banjarmasin. Semakin tinggi *emotional abuse* yang dialami oleh individu, maka semakin tinggi pula kecemasan yang dirasakan dalam hubungan romantisnya. Temuan ini menunjukkan bahwa *emotional abuse* dalam hubungan romantis merupakan faktor risiko yang berdampak nyata terhadap kondisi psikologis, khususnya dalam membentuk perasaan tidak aman, khawatir berlebih dan sulitnya membangun kedekatan emosional secara sehat.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, temuan ini memperkaya literatur psikologi mengenai dinamika hubungan interpersonal dengan menegaskan peran *emotional abuse* sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan pada dewasa awal. Penelitian ini juga memperkuat teori keterikatan dan regulasi emosi yang menyatakan bahwa pengalaman negatif dalam hubungan dapat membentuk pola emosi dan relasi yang disfungsional. Secara praktis, temuan ini memberikan wawasan bagi individu dewasa awal untuk mengenali tanda-tanda *emotional abuse*, sekaligus menekankan pentingnya edukasi mengenai relasi yang sehat, mendukung, dan bebas dari kekerasan emosional.

Saran

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Salah satunya terletak pada cakupan sampel yang masih terbatas secara geografis karena hanya merepresentasikan individu dari wilayah Kota Banjarmasin, sehingga membatasi generalisasi temuan terhadap populasi dewasa awal di wilayah lain dengan karakteristik sosial yang berbeda. Selain itu, penggunaan pendekatan kuantitatif juga cenderung membatasi kedalaman pemahaman terhadap pengalaman subjektif individu, karena tidak memungkinkan eksplorasi yang lebih rinci mengenai konteks emosional dan psikososial yang melatarbelakanginya. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya mempertimbangkan integrasi pendekatan kualitatif, seperti wawancara mendalam atau observasi partisipatif, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif dan holistik mengenai dinamika *emotional abuse* dan dampaknya terhadap kecemasan dalam relasi romantis.

Referensi

- Alnassar, A. A., Alotaibi, A. D., Almutairi, N. O., & Aldossari, F. S. (2024). The Long-Term Effects Of Childhood Emotional Abuse On Adult Anxiety: A Correlational Study. *Journal of Child Psychology and Mental Health*, 12(1), 45–58.
- Apipin, A., Mariyati, M., & Tamrin, T. (2022). Kekerasan Dalam Berpacaran Dengan Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan STIKES Kendal*.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties* (2nd Ed.). Oxford University Press
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.
- Cassepp-Borges, V., Gonzales, J. E., Frazier, A., & Ferrer, E. (2023). Love And Relationship Satisfaction As A Function Of Romantic Relationship Stages. *Trends in Psychology*.
<https://doi.org/10.1007/s43076-023-00333-4>
- Cui, N., & Liu, J. (2018). Physical Abuse, Emotional Abuse, And Neglect And Childhood Behavior Problems: A Meta-Analysis Of Studies In Mainland China. *Trauma, Violence, & Abuse*, 21(1), 206–224. <https://doi.org/10.1177/1524838018757750>
- Dottan, R., & Karu, T. (2006). From Emotional Abuse In Childhood To Psychopathology In Adulthood: A Path Mediated By Immature Defense Mechanisms And Self-Esteem. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 194(8), 616–621.
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2012). *Essentials Of Abnormal Psychology*. Cengage Learning.
- Engel, B. (2002). *The Emotionally Abusive Relationship: How To Stop Being Abused And How To Stop Abusing*. John Wiley & Sons.
- Finzi Dottan, R., & Harel, G. (2020). From Emotional Abuse To A Fear Of Intimacy: The Role Of Attachment And Rejection Sensitivity. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(11–12), 2394–2416. <https://doi.org/10.1177/0886260517702482>
- Glass, L. (1995). *Toxic People: 10 Ways Of Dealing With People Who Make Your Life Miserable*.

St. Martin's Press.

- Hapsari, R. V. Pengaruh Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial Terhadap Kekerasan Emosional Pada Mahasiswa Berpacaran. *Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*
- Imtiaz, A., Javed, A., & Qureshi, A. (2025). Gaslighting, Emotional Abuse, And Mental Health In Adults' Romantic Relationships. *Lahore Journal of Psychology*. [DOI: https://doi.org/10.61919/08gcd342](https://doi.org/10.61919/08gcd342)
- Kanda, A. S., & Kivania, R. (2024). Dampak Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Mental. *Sammajiva: Jurnal Penelitian Bisnis dan Manajemen*, 2(1), 118–129. <https://doi.org/10.47861/sammajiva.v2i1.790>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia. *Pusat Data dan Informasi*.
- Keny, W. C., Syahputra, R. F., & Pratomo, D. R. (2023). Pengalaman Toxic Relationship Dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda. *Prosiding Seminar Nasional*, 918–926.
- Lase, P. A. E. (2024). Kenali Tanda-Tanda Relationship Anxiety Yang Tidak Kamu Sadari! *Fimela*. <https://www.fimela.com/relationship/read/5553632/kenali-tanda-tanda-relationship-anxiety-yang-tidak-kamu-sadari>
- Maharani, K. D., & Kalifa, A. D. (2024). Pengaruh Toxic Relationship Pada Remaja Di Indonesia. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 386–390. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i1.258>
- Marfuatunnisa, N., Difa, H. F., Oko, L. T., Ling, N. S., & Hananiah, R. (2023). Dinamika Wanita Dewasa Awal Yang Lajang Dalam Menyikapi Romantic Loneliness. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 6(1), 29–58. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v6i1.26415>
- Marsidi, S. R., Yaqiin, A. A., Amsyar, A., Komala, E., Pratomo, G., Kim, I. V. A., & Hutagalung, R. B. Z. (2022). Gambaran Kecemasan Individu Dewasa Di Jakarta, Bekasi, Dan Tangerang (JATEBANG): Gejala Dan Penyebab. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.8150>
- Murphy, C. M., & Hoover, S. A. (1999). Measuring Emotional Abuse In Dating Relationships As A Multifactorial Construct. *Violence and Victims*, 14(1), 39–53. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.14.1.39>
- Permana, M. Z., Koentjoro, & Azca, M. N. (2023). Toxic Relationship In Emerging Adulthood. *Jurnal Wanita dan Keluarga*, 4(1), 88–105. <https://doi.org/10.22146/jwk.8765>
- Pratiwi, I., & Suryani, E. (2020). Kekerasan Emosional Dalam Pacaran Dan Dampaknya Terhadap Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 11(2), 145–155.
- Putri, A. R., & Kurniawan, Y. (2023). Kecemasan Menjalani Relasi Romantis: Studi Kasus Terhadap Perempuan Penyintas Toxic Relationship. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 90. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6839>
- Putri, C. N., & Ariana, D. A. (2022). Kecemasan Diri Dewasa Awal Yang Menjalani Hubungan Romantis Saat Mendapat Perilaku Silent Treatment. *Buletin Riset Psikologi Kesehatan Masyarakat*. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31926>
- Qonitah, A., Salsabilla, S. A., Marpaung, P., Mulyana, D. A., & Safitri, M. D. D. (2024). Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran: Studi Fenomenologi Pengalaman Individu Dalam Toxic Relationship. *Comdent: Communication Student Journal*, 1(2), 436–451.

<https://doi.org/10.24198/comdent.v1i2.54302>

- Rofifah, A. A., & Widyastuti, W. (2022). The Relationship Between Emotion Regulation And Emotional Abuse In Dating College Students In Bandung. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 7(2), 10–21070. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v8i0.1698>
- Salsabila, A., & Dwarawati, D. (2022). Hubungan Antara Forgiveness Dan Post Traumatic Growth Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Pacaran Pada Usia Dewasa Awal Di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 124–131. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.558>
- Santosa, I., Iskandar, F., & Sembiring, A. (2022). Face-Threatening And Face-Invading Acts In Asynchronous Online Learning Communication During COVID-19. *Loquen: English Studies Journal*, 15(1). <https://doi.org/10.32678/loquen.v15i1.6032>
- Santrock, J. W. (2012). *Child Development* (Perkembangan Anak, Edisi 11 Jilid 2, Penerjemah: Rachmawati & Kuswanti). Erlangga.
- Spielberger, C. D. (Ed.). (1966). *Anxiety And Behavior*. Academic Press.
- Weiss, N. H., Contractor, A. A., Dodd, D. R., & Sullivan, T. P. (2023). Childhood Emotional Abuse And Anxiety In Emerging Adulthood: The Mediating Role Of External Locus Of Control. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(1–2), 347–369.
- Wulandari, D., & Kustanti, E. R. (2021). Hubungan Antara Kekerasan Emosional Dalam Pacaran Dan Kecemasan Pada Remaja Akhir. *Jurnal Empati*, 10(4), 193–199.
- Yunanto, T. A. R., & Kenward, B. (2024). Dinamika Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Mengalami Kekerasan Emosional Dalam Hubungan Pacaran. *Jurnal Psikogenesis*, 12(1), 66–83. <https://doi.org/10.24854/jps.v12i1.3485>
- Zsido, A. N., Teleki, S. A., Csokasi, K., Rozsa, S., & Bandi, S. A. (2020). Development Of The Short Version Of The Spielberger State–Trait Anxiety Inventory. *Psychiatry Research*, 291, 1132. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113223>