

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan memahami secara mendalam strategi regulasi emosi yang digunakan oleh perempuan korban *toxic relationship*, yakni hubungan yang ditandai oleh adanya ketidakseimbangan kekuasaan, dominasi emosional, dan perilaku manipulatif yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis korban. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, yang berfokus pada pengalaman subjektif individu. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam kepada tiga partisipan perempuan berusia 19–23 tahun yang pernah menjalani hubungan *toxic* minimal selama enam bulan. Analisis data dilakukan dengan pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap partisipan mengalami emosi negatif dalam bentuk yang berbeda-beda, namun cenderung mengembangkan strategi regulasi emosi secara bertahap. Strategi yang digunakan meliputi *cognitive reappraisal*, *emotional suppression*, serta pencarian dukungan sosial dari teman, keluarga, dan lingkungan. Faktor internal seperti kepercayaan diri dan kesadaran diri, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial, sangat memengaruhi efektivitas strategi yang digunakan. Temuan ini memperkuat pentingnya regulasi emosi sebagai mekanisme koping dalam menghadapi hubungan tidak sehat dan memberi implikasi praktis bagi psikolog, konselor, dan penyedia layanan kesehatan mental dalam merancang intervensi yang lebih sesuai dan kontekstual untuk perempuan korban *toxic relationship*. Kata kunci: regulasi emosi, perempuan, *toxic relationship*, fenomenologi, emosi negatif, strategi koping

Kata kunci: regulasi emosi, perempuan, *toxic relationship*, fenomenologi, emosi negatif

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى فهم متعمق لاستراتيجيات تنظيم الانفعالات التي تستخدمها النساء ضحايا العلاقات السامة تهدف هذه الدراسة إلى وصف وفهم استراتيجيات تنظيم الانفعالات التي تستخدمها النساء ضحايا العلاقات السامة بشكل عميق، وهي علاقات تتسم بعدم توازن القوى والسيطرة العاطفية والسلوك التلاعبى، مما يؤثر سلباً على الصحة النفسية والرفاهية النفسية للضحايا. استخدمت هذه الدراسة منهجاً نوعياً بأسلوب الظواهر) الفينومينولوجيا(، الذي يركز على الخبرات الذاتية للأفراد. تم جمع البيانات من خلال مقابلات معمقة مع ثلاث مشاركات تتراوح أعمارهن بين 19 و 23 سنة، سبق لهن خوض علاقات سامة لمدة لا تقل عن ستة أشهر. تم تحليل البيانات باستخدام تحليل الظواهر التفسيرية أظهرت النتائج أن كل مشاركة تعرضت لانفعالات سلبية بأشكال مختلفة، لكنها طورت تدريجياً استراتيجيات لتنظيم هذه الانفعالات. وشملت هذه الاستراتيجيات إعادة التقييم المعرفي، كبت التعبير الانفعالي، والبحث عن الدعم الاجتماعي من الأصدقاء والعائلة والمجتمع. وقد تبين أن العوامل الداخلية مثل الثقة بالنفس والوعي الذاتي، والعوامل الخارجية مثل الدعم الاجتماعي، تلعب دوراً مهماً في فاعلية الاستراتيجيات المتبعة. تسلط هذه النتائج الضوء على أهمية تنظيم الانفعالات كآلية للتكيف في مواجهة العلاقات غير الصحية، وتقدم دلالات عملية للأخصائيين النفسيين والمستشارين في تصميم تدخلات مناسبة للنساء ضحايا العلاقات السامة

الكلمات المفتاحية: تنظيم الانفعالات، النساء، العلاقات السامة، الفينومينولوجيا، الانفعالات السلبية، استراتيجيات التكيف

ABSTRACT

This study aims to describe and deeply understand the emotion regulation strategies used by women who are victims of toxic relationships—relationships characterized by power imbalance, emotional dominance, and manipulative behavior, which negatively affect the victim's mental health and psychological well-being. The research employed a qualitative approach with a phenomenological method, focusing on the participants' subjective experiences. Data were collected through in-depth interviews with three female participants aged 19–23 who had been in toxic relationships for at least six months. Data analysis was conducted using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The findings indicate that each participant experienced different forms of negative emotions but gradually developed emotion regulation strategies. These included cognitive reappraisal, emotional suppression, and seeking social support from friends, family, and the environment. Internal factors such as self-confidence and self-awareness, along with external factors like social support, significantly influenced the effectiveness of these strategies. The study emphasizes the importance of emotion regulation as a coping mechanism in dealing with unhealthy relationships and offers practical implications for psychologists, counselors, and mental health providers in designing context-appropriate interventions for female victims of toxic relationships.

Keywords: emotion regulation, women, toxic relationship, phenomenology, negative emotions, coping strategies