

Cinta sebagai Ruang Kuasa: Kajian Filosofis Hukum dan Kesehatan atas Dominasi Emosional dalam Relasi Manusia

Aris Prio Agus Santoso^{1*}, Puput Mulyono^{2*}, Ramlin Ahmad^{3*}

^{1*2} Program Studi Hukum, Fakultas Hukum dan Bisnis, Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

^{3*} Program Studi Hukum, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Bhakti Asih Tangerang, Indonesia

^{1*}arisprio_santoso@udb.ac.id, ^{2*}puput_mulyono@gmail.com, ^{3*}ramlinahmad159@gmail.com

Abstract

Emotional relationships in contemporary society have undergone a significant transformation, where love is no longer merely understood as a space of affection and togetherness, but has increasingly become a power relation that generates emotional domination, psychological manipulation, and emotional dependency, thereby affecting mental health and human dignity. Ideally, emotional relationships should be grounded in respect for human dignity, freedom of will, balance of power relations, and the protection of mental health rights so that love remains a humane and healthy space free from subordination and psychological pressure. This study aims to analyze love as a space of power from the perspectives of legal philosophy and health, as well as to formulate a humanistic legal framework to protect mental health rights and human dignity within modern emotional relationships. This research employs a normative legal method with a conceptual approach through library research and qualitative analysis to examine love as a power relation within the framework of legal philosophy and mental health studies. The findings reveal that love in modern society does not always function as a humane emotional bond, but may transform into a mechanism of emotional domination, psychological manipulation, and affective dependency that undermines mental health and human dignity. Emotional domination constitutes a form of psychological violence that restricts individual emotional freedom and contradicts human rights principles as well as the constitutional values of Indonesia. Therefore, a humanistic legal construction integrating legal philosophy, mental health, and human rights perspectives is necessary through the Humanistic Emotional Protection System (HEPS) model to establish emotional relationships that are healthy, equal, dignified, and free from psychological control.

Keywords: Emotional Domination; Power Relations; Mental Health.

Abstrak

Relasi emosional pada masyarakat kontemporer sering mengalami pergeseran makna, di mana cinta tidak lagi semata menjadi ruang afeksi dan kebersamaan, melainkan berubah menjadi relasi kuasa yang melahirkan dominasi emosional, manipulasi psikologis, ketergantungan mental, serta berdampak pada terganggunya kesehatan mental dan martabat manusia. Sementara itu, relasi emosional idealnya dibangun berdasarkan penghormatan terhadap martabat manusia, kebebasan kehendak, keseimbangan relasi kuasa, serta perlindungan hak atas kesehatan mental agar cinta tetap menjadi ruang yang humanis, sehat, dan tidak menimbulkan subordinasi maupun tekanan psikologis terhadap individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis cinta sebagai ruang kuasa dalam perspektif filsafat hukum dan kesehatan serta menemukan konstruksi pemikiran hukum yang humanis guna melindungi hak atas kesehatan mental dan martabat manusia dalam relasi emosional modern. Penelitian ini menggunakan metode hukum normatif dengan pendekatan konseptual melalui studi kepustakaan dan analisis kualitatif untuk mengkaji cinta sebagai relasi kuasa dalam perspektif filsafat hukum dan kesehatan mental guna membangun konstruksi pemikiran hukum yang humanis serta berorientasi pada perlindungan martabat dan kesehatan mental individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa cinta dalam masyarakat modern tidak selalu menjadi ruang afeksi yang humanis, tetapi dapat berubah menjadi relasi kuasa yang melahirkan dominasi emosional, manipulasi psikologis, dan ketergantungan afektif yang berdampak pada kesehatan mental serta martabat manusia. Dominasi emosional merupakan bentuk kekerasan psikologis yang dapat menghilangkan kebebasan emosional individu dan bertentangan dengan prinsip hak asasi manusia serta nilai konstitusional Indonesia. Oleh karena itu, diperlukan konstruksi hukum humanis yang mengintegrasikan pendekatan filsafat hukum, kesehatan mental, dan hak asasi manusia melalui *Model Humanistic Emotional Protection System (HEPS)* guna mewujudkan relasi emosional yang sehat, setara, bermartabat, dan bebas dari kontrol psikologis.

Kata Kunci: Dominasi Emosional; Relasi Kuasa; Kesehatan Mental.

Info Artikel

Diterima 8 Mei 2026

Direvisi 13 Mei 2026

Diterima 18 Mei 2026

arisprio_santoso@udb.ac.id

Copyright@2026. Published by Jurnal Ekonomi dan Sosial (JES) – Lentera Hidup Mulia

I. PENDAHULUAN

Fenomena relasi emosional pada masyarakat kontemporer telah mengalami transformasi yang signifikan seiring dengan berkembangnya teknologi komunikasi, media sosial, dan perubahan pola interaksi manusia. Relasi cinta yang semula dipahami sebagai ruang afeksi dan kebersamaan kini sering kali berubah menjadi ruang kuasa yang menghadirkan dominasi emosional, manipulasi psikologis, hingga ketergantungan mental yang berdampak pada kesehatan seseorang. Secara internasional, isu mengenai dominasi emosional dalam hubungan interpersonal semakin mendapat perhatian karena berkaitan erat dengan kesehatan mental, kekerasan psikologis, dan ketimpangan relasi kuasa antarindividu. Penelitian mengenai regulasi emosi dalam hubungan interpersonal menunjukkan bahwa ketidakseimbangan kontrol emosional dalam relasi dapat memicu tekanan psikologis, kecemasan, serta gangguan kesehatan mental lainnya (Chen & Liao, 2021). Selain itu, hubungan interpersonal yang bersifat dominatif juga dapat membentuk relasi kuasa yang tidak sehat sehingga mengurangi otonomi individu dalam menentukan pilihan hidupnya (Athanasides, 2021). Dalam perspektif kesehatan mental global, dominasi emosional dipandang sebagai salah satu faktor yang memengaruhi meningkatnya stres psikologis dan gangguan emosional pada individu modern, terutama pada generasi muda yang hidup dalam kultur relasi digital dan ketergantungan emosional berbasis validasi sosial (Zhang *et al.*, 2023).

Di Indonesia, fenomena dominasi emosional dalam relasi manusia semakin terlihat melalui meningkatnya kasus toxic relationship, ghosting, emotional abuse, manipulasi psikologis, serta relasi yang bersifat posesif dan mengontrol pasangan. Persoalan tersebut tidak hanya menjadi isu psikologis, tetapi juga berkembang menjadi persoalan hukum dan hak asasi manusia karena berkaitan dengan perlindungan martabat individu, kesehatan mental, dan kebebasan menentukan kehendak. Dalam praktik sosial, relasi emosional yang timpang sering kali dianggap sebagai bentuk “normalisasi cinta,” padahal kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis berkepanjangan. Penelitian mengenai gangguan emosional menunjukkan bahwa ketidakstabilan emosi memiliki hubungan erat dengan perilaku maladaptif dan gangguan psikologis individu (Trisnawati & Wicaksono, 2021). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal yang buruk dan lemahnya kecerdasan emosional dapat meningkatkan stres dan tekanan mental dalam hubungan sosial (Rizki & Fajrianti, 2021). Bahkan

dalam relasi terapeutik dan pelayanan kesehatan pun, ketimpangan kuasa emosional dapat menciptakan subordinasi yang melemahkan posisi individu dalam hubungan interpersonal (Afriani *et al.*, 2021).

Peneliti memandang bahwa cinta tidak selalu berada dalam ruang yang netral dan humanis, melainkan dapat menjadi instrumen kuasa yang membentuk dominasi emosional terhadap individu lain. Dalam perspektif filsafat hukum, relasi cinta yang menimbulkan tekanan psikologis secara sistematis sesungguhnya telah memasuki wilayah pelanggaran terhadap martabat manusia dan hak atas kesehatan mental. Relasi semacam ini menciptakan ketergantungan emosional yang dapat mengurangi kebebasan kehendak seseorang sehingga individu kehilangan kemampuan untuk menentukan dirinya secara merdeka. Kondisi tersebut relevan dengan pandangan Michel Foucault mengenai relasi kuasa yang tidak selalu hadir dalam bentuk represif, tetapi juga bekerja melalui relasi sosial yang bersifat halus dan emosional. Dalam konteks kesehatan mental, dominasi emosional dapat memunculkan stres, kecemasan, burnout emosional, hingga trauma psikologis yang memengaruhi kualitas hidup seseorang (Karim & Purba, 2021). Oleh sebab itu, relasi cinta tidak dapat dipahami semata-mata sebagai persoalan privat, melainkan juga sebagai persoalan hukum, kesehatan, dan perlindungan terhadap martabat manusia.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara emosi, kesehatan mental, dan relasi interpersonal. Chen dan Liao (2021) meneliti regulasi emosi dalam hubungan interpersonal dan menemukan bahwa konteks relasi sangat memengaruhi kesehatan mental individu. Athanasides (2021) membahas dinamika hubungan terapeutik dan relasi gender dalam komunikasi interpersonal yang memengaruhi keseimbangan kuasa emosional. Rizki dan Fajrianti (2021) meneliti pengaruh komunikasi interpersonal terhadap stres psikologis, sedangkan Trisnawati dan Wicaksono (2021) mengkaji hubungan gangguan emosional dengan perilaku maladaptif selama pandemi. Penelitian lain dari Baker *et al.* (2022) menyoroti bagaimana ekspresi emosional memengaruhi relasi terapeutik dan membentuk dinamika psikologis antarindividu. Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih berfokus pada aspek psikologis dan komunikasi interpersonal semata, sehingga belum secara komprehensif mengkaji dominasi emosional dalam relasi cinta sebagai ruang kuasa dalam perspektif filsafat hukum dan kesehatan. Dengan demikian, terdapat gap penelitian berupa belum



adanya kajian yang secara khusus menempatkan cinta sebagai arena relasi kuasa yang dapat memengaruhi martabat manusia, kebebasan individu, dan kesehatan mental secara filosofis dan yuridis.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan interdisipliner yang menghubungkan filsafat hukum, teori relasi kuasa, dan kesehatan mental dalam memahami dominasi emosional pada relasi manusia. Penelitian ini tidak hanya memandang cinta sebagai fenomena psikologis atau sosial, tetapi juga sebagai konstruksi kuasa yang dapat menghasilkan subordinasi emosional terhadap individu lain. Penelitian ini menggunakan teori relasi kuasa Michel Foucault sebagai landasan filosofis untuk menganalisis bagaimana cinta dapat berubah menjadi instrumen kontrol emosional yang memengaruhi kebebasan dan martabat manusia. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan teori kesehatan mental untuk menjelaskan dampak dominasi emosional terhadap kondisi psikologis individu. Dengan demikian, penelitian ini menghadirkan perspektif baru bahwa relasi cinta yang dominatif dapat dipandang sebagai persoalan hukum dan kesehatan yang memerlukan perlindungan terhadap hak atas kesehatan mental dan martabat manusia. Kebaruan lainnya terletak pada pengembangan konsep “cinta sebagai ruang kuasa” yang belum banyak dikaji dalam penelitian hukum di Indonesia, khususnya yang menghubungkan aspek filosofis, psikologis, dan kesehatan mental secara simultan.

Penelitian ini berfokus pada kajian filosofis hukum dan kesehatan terhadap dominasi emosional dalam relasi manusia. Fokus penelitian diarahkan untuk menganalisis bagaimana cinta dapat membentuk relasi kuasa yang menciptakan dominasi emosional terhadap individu lain, bagaimana dampaknya terhadap kesehatan mental dan martabat manusia, serta bagaimana perspektif filsafat hukum memandang fenomena tersebut dalam kerangka perlindungan hak individu. Penelitian ini juga bertujuan untuk menemukan konstruksi pemikiran hukum yang lebih humanis dalam melihat relasi emosional modern agar tercipta keseimbangan antara kebebasan individu, kesehatan mental, dan penghormatan terhadap martabat manusia.

II. KAJIAN TEORI

2.1 Teori Relasi Kuasa Michel Foucault

Teori relasi kuasa Michel Foucault digunakan sebagai pisau analisis utama dalam penelitian ini untuk memahami bagaimana cinta dapat berubah menjadi ruang dominasi emosional dalam relasi manusia.

Foucault memandang bahwa kuasa tidak selalu hadir dalam bentuk kekerasan fisik atau tekanan formal, melainkan bekerja secara halus melalui relasi sosial, bahasa, emosi, pengetahuan, dan konstruksi budaya. Kuasa menurut Foucault tersebar dalam berbagai hubungan sosial dan dapat membentuk perilaku, kesadaran, serta kepatuhan individu tanpa disadari (Foucault, 1980). Dalam relasi cinta, dominasi emosional dapat muncul melalui kontrol psikologis, manipulasi perasaan, ketergantungan emosional, hingga pembatasan kebebasan individu yang dilakukan atas nama kasih sayang atau loyalitas hubungan.

Foucault menjelaskan bahwa relasi kuasa bekerja melalui proses normalisasi sehingga individu sering kali menerima dominasi sebagai sesuatu yang wajar. Dalam hubungan interpersonal modern, fenomena seperti *toxic relationship*, *gaslighting*, posesivitas, dan manipulasi emosional menunjukkan bagaimana kuasa bekerja secara psikologis dalam kehidupan manusia. Teori ini relevan digunakan untuk menganalisis bagaimana cinta dapat menjadi instrumen pengendalian emosional yang memengaruhi kesehatan mental dan martabat manusia. Dengan demikian, teori relasi kuasa memberikan dasar filosofis untuk melihat bahwa hubungan emosional tidak selalu bersifat setara, melainkan dapat melahirkan subordinasi psikologis terhadap individu tertentu.

Perkembangan teori Foucault kemudian banyak digunakan dalam kajian sosial, psikologi, kesehatan mental, dan hukum karena mampu menjelaskan bagaimana relasi kuasa bekerja secara tidak kasat mata dalam kehidupan manusia modern. yang kuat untuk mengkaji cinta sebagai ruang kuasa dalam perspektif hukum dan kesehatan. Perkembangan teori relasi kuasa Michel Foucault telah banyak digunakan dalam berbagai disiplin ilmu, seperti sosiologi, psikologi, kesehatan mental, hingga kajian hukum kritis, karena teori ini mampu menjelaskan bagaimana kuasa bekerja secara subtil melalui relasi sosial, bahasa, emosi, dan konstruksi budaya dalam kehidupan manusia modern. Dalam perspektif Foucault, kuasa tidak hanya hadir dalam bentuk dominasi fisik atau institusional, tetapi juga bekerja melalui hubungan interpersonal yang membentuk kepatuhan dan ketergantungan emosional individu. Penelitian McLaren (2021) menjelaskan bahwa relasi kuasa dalam kehidupan sosial modern sering kali beroperasi melalui mekanisme kontrol psikologis dan normalisasi perilaku sehingga individu menerima subordinasi sebagai sesuatu yang wajar. Penelitian lainnya dari Sastre (2022) menunjukkan bahwa relasi afeksi dan keterikatan emosional dapat



menjadi medium reproduksi kuasa yang memengaruhi identitas serta kebebasan subjektif seseorang dalam hubungan interpersonal. Selain itu, penelitian Han (2021) mengenai masyarakat modern berbasis emosional menjelaskan bahwa tekanan psikologis dalam hubungan sosial kontemporer lahir dari budaya ketergantungan emosional dan kebutuhan validasi yang terus-menerus.

2.2 Teori Keadilan John Rawls

Penelitian ini juga menggunakan teori keadilan sebagai dasar analisis dalam memahami perlindungan martabat manusia dalam relasi emosional. Teori keadilan memandang bahwa setiap individu memiliki hak untuk diperlakukan secara adil, bermartabat, dan bebas dari perlakuan yang merendahkan kemanusiaannya. Gustav Radbruch menjelaskan bahwa hukum harus memuat tiga nilai utama, yaitu keadilan, kepastian hukum, dan kemanfaatan (Radbruch, 1946). Dalam dominasi emosional, relasi cinta yang menimbulkan tekanan psikologis, manipulasi, atau subordinasi emosional dapat dipandang bertentangan dengan nilai keadilan karena menghilangkan kebebasan individu untuk menentukan kehendaknya secara merdeka.

Selain itu, John Rawls melalui konsep *justice as fairness* menekankan bahwa keadilan harus menjamin kebebasan dasar dan kesetaraan bagi setiap individu (Rawls, 1971). Relasi cinta yang bersifat dominatif dapat menciptakan ketimpangan posisi psikologis sehingga salah satu pihak kehilangan kebebasan emosionalnya. Dalam perspektif hak asasi manusia, martabat manusia merupakan nilai fundamental yang harus dilindungi dalam setiap hubungan sosial. Oleh sebab itu, dominasi emosional dalam relasi manusia tidak hanya dipahami sebagai persoalan privat, tetapi juga sebagai persoalan moral, hukum, dan kemanusiaan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa relasi emosional yang tidak sehat memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu. Penelitian oleh Overall dan McNulty (2022) menjelaskan bahwa hubungan interpersonal yang penuh kontrol emosional dan tekanan psikologis dapat mengurangi kualitas hidup serta menurunkan kebebasan individu dalam mengambil keputusan personal. Sementara itu, penelitian Vowels *et al.* (2021) menemukan bahwa relasi yang bersifat manipulatif dan posesif memiliki hubungan erat dengan meningkatnya kecemasan, stres emosional, dan ketidakstabilan mental pada pasangan. Penelitian lain dari Ju and Lee (2023) juga menunjukkan bahwa ketimpangan relasi emosional dapat menyebabkan

hilangnya otonomi psikologis individu karena adanya dominasi afektif yang berlangsung secara terus-menerus dalam hubungan interpersonal.

2.3 Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, serta menjalankan fungsi sosial secara optimal. Dalam perkembangan kajian kesehatan modern, pendekatan biopsikososial tetap menjadi landasan penting dalam memahami kesehatan mental karena menempatkan manusia sebagai kesatuan antara aspek biologis, psikologis, dan sosial yang saling memengaruhi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa tekanan sosial, perubahan gaya hidup digital, serta ketidakstabilan hubungan interpersonal memiliki kontribusi signifikan terhadap meningkatnya gangguan kesehatan mental di masyarakat modern (Lugg, 2022). Kondisi psikologis yang terganggu tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga memengaruhi kemampuan seseorang dalam bekerja, berinteraksi sosial, serta mengambil keputusan secara rasional dan bermartabat. Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi bagian fundamental dalam pembangunan kualitas hidup manusia yang berkelanjutan.

Selain itu, dinamika kehidupan modern yang penuh tekanan emosional dan sosial dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional. Penanganan kesehatan mental pada era kontemporer memerlukan pendekatan multidisipliner yang tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga melibatkan dukungan keluarga, lingkungan sosial, serta perlindungan psikologis yang memadai (Torous *et al.*, 2020). Dalam konteks ini, kesehatan mental dipahami bukan sekadar ketiadaan gangguan jiwa, melainkan kemampuan individu untuk mempertahankan keseimbangan hidup, membangun relasi sosial yang sehat, serta menjaga martabat kemanusiaannya di tengah perubahan sosial dan perkembangan teknologi yang semakin kompleks. Pendekatan tersebut menunjukkan bahwa perlindungan terhadap kesehatan mental merupakan bagian penting dalam upaya mewujudkan kesejahteraan manusia secara holistik.

Dalam perspektif psikologi modern, cinta dipahami sebagai hubungan emosional yang terbentuk melalui keterikatan, gairah, dan komitmen antara individu. Teori cinta yang dikembangkan oleh Robert J. Sternberg melalui pendekatan *RELIC Theory of Love* menjelaskan bahwa cinta tidak hanya



dipengaruhi oleh hubungan interpersonal, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor intrapersonal dan lingkungan sosial yang membentuk dinamika hubungan manusia (Sternberg & Sternberg, 2024). Teori ini menekankan bahwa keberlangsungan hubungan cinta sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu membangun kedekatan emosional, menjaga komitmen, serta beradaptasi dengan kondisi sosial di sekitarnya. Dalam kesehatan mental, hubungan cinta yang sehat dapat menciptakan rasa aman, dukungan emosional, dan stabilitas psikologis, sedangkan hubungan yang penuh manipulasi, ketidakpastian, atau dominasi emosional berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, hingga gangguan psikologis yang memengaruhi kualitas hidup individu.

III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian hukum normatif dengan pendekatan konseptual (*conceptual approach*) yang bertujuan untuk menganalisis konsep cinta sebagai ruang kuasa dalam perspektif filsafat hukum dan kesehatan mental. Pendekatan konseptual digunakan karena penelitian ini berfokus pada pengkajian ide, doktrin, nilai, serta konstruksi pemikiran hukum yang berkembang dalam literatur ilmiah dan teori-teori filsafat hukum terkait relasi kuasa, martabat manusia, dan kesehatan mental. Sumber bahan hukum terdiri atas bahan hukum primer berupa peraturan perundang-undangan, teori filsafat hukum, dan doktrin hukum, serta bahan hukum sekunder berupa jurnal ilmiah, buku, dan hasil penelitian yang relevan dengan dominasi emosional dalam relasi manusia. Teknik pengumpulan bahan hukum dilakukan melalui studi kepustakaan (*library research*) dengan menelaah berbagai sumber ilmiah yang memiliki relevansi terhadap objek penelitian. Analisis bahan hukum dilakukan secara kualitatif dengan cara menginterpretasikan, mengkonstruksikan, dan menghubungkan berbagai konsep hukum dan kesehatan secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai dominasi emosional sebagai bentuk relasi kuasa dalam kehidupan manusia modern. Analisis kualitatif dalam penelitian hukum normatif digunakan untuk menghasilkan argumentasi hukum yang bersifat preskriptif dan filosofis sehingga mampu memberikan konstruksi pemikiran hukum yang humanis dan berorientasi pada perlindungan martabat serta kesehatan mental individu (IRAC, 2021; Ibrahim, 2022; Marzuki, 2021).

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Cinta sebagai Relasi Kuasa dalam Kehidupan Manusia Modern

Cinta pada hakikatnya merupakan salah satu pengalaman emosional paling mendalam dalam kehidupan manusia. Dalam perspektif klasik, cinta sering dipahami sebagai bentuk afeksi, perhatian, pengorbanan, dan keterikatan emosional yang lahir dari kebutuhan manusia untuk menciptakan kedekatan psikologis dengan individu lain. Akan tetapi, perkembangan masyarakat modern menunjukkan bahwa cinta tidak selalu hadir sebagai ruang yang sepenuhnya humanis dan setara. Dalam banyak relasi interpersonal, cinta justru berkembang menjadi ruang kuasa yang memungkinkan seseorang mengendalikan, memengaruhi, bahkan mendominasi kehidupan emosional individu lain secara perlahan dan tidak disadari. Di titik inilah cinta tidak lagi hanya menjadi ruang afeksi, melainkan berubah menjadi ruang politik emosional yang memuat relasi kekuasaan di dalamnya.

Michel Foucault memandang bahwa kuasa bekerja secara tersembunyi melalui relasi sosial sehari-hari, termasuk dalam bahasa, pengetahuan, norma sosial, dan hubungan emosional manusia (Foucault, 1980). Kuasa tidak selalu hadir melalui kekerasan fisik atau paksaan langsung, tetapi sering kali bekerja melalui mekanisme normalisasi yang membuat individu menerima dominasi sebagai sesuatu yang wajar. Dalam relasi cinta, kuasa dapat hadir melalui bentuk perhatian yang berlebihan, pengawasan emosional, pembatasan relasi sosial, manipulasi rasa bersalah, hingga pengendalian psikologis atas keputusan hidup pasangan. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa cinta memiliki potensi untuk menjadi instrumen kontrol emosional yang sangat kuat karena bekerja melalui kedekatan afektif dan kebutuhan manusia untuk dicintai.

Dominasi emosional dalam relasi cinta modern sering kali tidak dikenali sebagai bentuk ketidakadilan karena dibungkus dengan narasi kasih sayang, loyalitas, dan komitmen hubungan. Seseorang yang melarang pasangannya berinteraksi dengan orang lain misalnya, dapat mengatasnamakan tindakan tersebut sebagai bentuk perlindungan atau rasa cinta. Padahal secara psikologis, tindakan tersebut dapat membentuk ketergantungan emosional dan mengurangi kebebasan individu dalam menentukan pilihan hidupnya. Dalam perspektif Foucault, kondisi ini menunjukkan bagaimana kuasa bekerja secara produktif, yakni menciptakan kepatuhan melalui rasa takut kehilangan cinta, kebutuhan validasi emosional, dan tekanan psikologis yang terus-menerus.



Masyarakat digital kontemporer memperkuat reproduksi relasi kuasa emosional tersebut. Media sosial menciptakan budaya validasi yang membuat cinta semakin terikat pada pengakuan publik, pengawasan virtual, dan kebutuhan untuk terus memperoleh perhatian emosional dari pasangan. Fenomena seperti *seen culture*, *ghosting*, *love bombing*, *gaslighting*, hingga posesivitas digital menunjukkan bagaimana relasi cinta modern dipenuhi mekanisme kontrol psikologis yang bekerja secara halus namun intensif. Dalam kondisi ini, individu sering kehilangan ruang privat emosional karena hidupnya terus diawasi, dinilai, dan dikontrol oleh pasangan melalui teknologi komunikasi.

Dalam perspektif filsafat eksistensial, dominasi emosional tersebut menyebabkan individu kehilangan autentisitas dirinya. Seseorang tidak lagi mencintai secara bebas, melainkan mencintai karena takut kehilangan, takut ditinggalkan, atau takut tidak memperoleh validasi emosional. Akibatnya, relasi cinta berubah menjadi relasi ketergantungan yang melemahkan kebebasan subjektif manusia. Padahal, cinta yang sehat semestinya menciptakan ruang pertumbuhan psikologis, bukan ruang subordinasi emosional.

Penelitian ini menemukan bahwa dominasi emosional dalam relasi manusia modern tidak selalu lahir dari niat jahat individu tertentu, tetapi sering kali terbentuk melalui konstruksi sosial mengenai cinta itu sendiri. Budaya populer sering menggambarkan cinta sebagai kepemilikan total atas pasangan. Semakin posesif seseorang, semakin dianggap mencintai. Semakin cemburu seseorang, semakin dianggap peduli. Narasi-narasi tersebut secara tidak langsung menciptakan legitimasi budaya terhadap praktik dominasi emosional. Dalam konteks ini, relasi kuasa tidak hanya bekerja melalui individu, tetapi juga melalui budaya sosial yang membentuk persepsi manusia mengenai makna cinta.

Cinta dalam masyarakat modern tidak dapat dipahami semata-mata sebagai relasi emosional privat, melainkan sebagai ruang sosial yang sarat dengan relasi kuasa. Cinta dapat menjadi medium pembebasan ketika dibangun atas dasar kesetaraan dan penghormatan terhadap martabat manusia, tetapi juga dapat menjadi medium penindasan psikologis ketika digunakan sebagai alat kontrol emosional terhadap individu lain.

4.2 Dominasi Emosional dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental

Dominasi emosional dalam relasi manusia memiliki dampak yang sangat besar terhadap

kesehatan mental individu. Dalam banyak kasus, tekanan emosional yang berlangsung secara terus-menerus dapat menciptakan kecemasan kronis, kehilangan kepercayaan diri, depresi, trauma psikologis, bahkan gangguan identitas diri. Individu yang berada dalam hubungan dominatif sering kali mengalami kondisi psikologis yang kompleks karena mereka merasa dicintai sekaligus dikendalikan pada saat yang bersamaan.

Secara psikologis, manipulasi emosional bekerja melalui mekanisme penghancuran perlahan terhadap stabilitas mental seseorang. Pelaku dominasi emosional biasanya menciptakan ketergantungan psikologis dengan cara memberikan perhatian intensif, kemudian menarik perhatian tersebut ketika korban tidak mengikuti keinginannya. Pola ini membentuk siklus emosional yang membuat individu terus mencari validasi dan takut kehilangan hubungan. Dalam psikologi modern, kondisi tersebut berkaitan erat dengan *emotional dependency* dan *trauma bonding*, yaitu keterikatan emosional yang terbentuk melalui kombinasi kasih sayang dan tekanan psikologis secara simultan.

Penelitian kesehatan mental menunjukkan bahwa hubungan interpersonal yang tidak sehat memiliki kontribusi signifikan terhadap meningkatnya gangguan psikologis pada generasi modern. Tekanan emosional yang berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan gangguan tidur, stres kronis, gangguan kecemasan, kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), hingga depresi berat. Bahkan dalam beberapa kasus, individu kehilangan kemampuan untuk membedakan antara cinta dan penderitaan karena relasi dominatif telah membentuk ketergantungan emosional yang mendalam.

Dalam perspektif biopsikososial, kesehatan mental manusia dipengaruhi oleh hubungan antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Oleh sebab itu, relasi cinta yang toksik tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga memengaruhi kesehatan fisik dan fungsi sosial seseorang. Individu yang mengalami dominasi emosional cenderung mengalami penurunan produktivitas, isolasi sosial, ketidakmampuan mengambil keputusan secara mandiri, serta hilangnya rasa percaya diri sebagai manusia yang merdeka.

Fenomena ini semakin kompleks di era digital karena teknologi memungkinkan dominasi emosional berlangsung selama dua puluh empat jam tanpa batas ruang dan waktu. Seseorang dapat terus diawasi melalui media sosial, dipaksa memberikan respons cepat terhadap pesan, atau mengalami tekanan psikologis akibat pengawasan virtual pasangan.



Akibatnya, ruang psikologis individu menjadi semakin sempit karena kehidupan emosionalnya terus berada dalam kontrol relasi interpersonal.

Penelitian ini menemukan bahwa dominasi emosional dalam relasi cinta modern merupakan salah satu bentuk kekerasan psikologis yang sering kali tidak disadari masyarakat. Berbeda dengan kekerasan fisik yang meninggalkan luka kasat mata, kekerasan emosional bekerja secara diam-diam dan perlahan menghancurkan stabilitas psikologis individu. Korban sering merasa bersalah ketika ingin keluar dari hubungan tersebut karena telah terbentuk ketergantungan emosional yang mendalam.

Dalam kesehatan mental, cinta yang sehat seharusnya menciptakan rasa aman, penghormatan terhadap kebebasan individu, dan dukungan emosional yang memperkuat kualitas hidup manusia. Cinta semestinya menjadi ruang pemulihan psikologis, bukan ruang penderitaan mental. Oleh karena itu, perlindungan kesehatan mental dalam relasi manusia harus dipahami sebagai bagian dari perlindungan hak asasi manusia secara menyeluruh.

4.3 Dominasi Emosional dalam Perspektif Filsafat Hukum dan Hak Asasi Manusia

Dalam perspektif filsafat hukum, dominasi emosional merupakan persoalan yang berkaitan erat dengan martabat manusia dan kebebasan individu. Hukum pada hakikatnya tidak hanya berfungsi menciptakan ketertiban sosial, tetapi juga melindungi manusia dari segala bentuk perlakuan yang merendahkan kemanusiaannya. Ketika relasi cinta berubah menjadi ruang manipulasi psikologis dan subordinasi emosional, maka relasi tersebut sesungguhnya telah memasuki wilayah persoalan moral dan hukum.

John Rawls melalui konsep *justice as fairness* menegaskan bahwa keadilan harus menjamin kebebasan dasar dan kesetaraan bagi setiap individu. Dalam relasi cinta yang dominatif, salah satu pihak sering kehilangan kebebasan emosionalnya karena hidup di bawah tekanan psikologis pasangan. Individu tidak lagi mampu menentukan pilihan hidupnya secara merdeka karena seluruh tindakan dan keputusan dipengaruhi oleh rasa takut kehilangan hubungan atau takut mendapatkan hukuman emosional.

Dari perspektif hak asasi manusia, kondisi tersebut bertentangan dengan prinsip penghormatan terhadap martabat manusia. Martabat manusia menempatkan setiap individu sebagai subjek yang memiliki nilai intrinsik dan tidak boleh diperlakukan sebagai objek kepemilikan emosional. Ketika seseorang dipaksa menyesuaikan seluruh hidupnya

demikian memenuhi kontrol emosional pasangan, maka hubungan tersebut telah mereduksi manusia menjadi alat pemenuh kebutuhan psikologis pihak lain.

Penelitian ini memandang bahwa dominasi emosional dalam relasi manusia modern perlu dipahami sebagai bentuk kekerasan psikologis yang memiliki implikasi hukum dan moral. Selama ini, banyak sistem hukum lebih fokus terhadap kekerasan fisik, sementara tekanan emosional sering dianggap sebagai persoalan privat yang tidak memerlukan perlindungan hukum. Padahal secara substansial, kekerasan emosional dapat menghancurkan identitas, kebebasan, dan kesehatan mental seseorang secara perlahan. Dalam hukum progresif, negara seharusnya mulai membangun kesadaran bahwa perlindungan terhadap kesehatan mental dan kebebasan emosional merupakan bagian dari perlindungan hak asasi manusia. Relasi cinta tidak boleh dijadikan legitimasi untuk melakukan manipulasi, pengendalian psikologis, atau penghancuran martabat manusia. Hukum harus hadir tidak hanya sebagai alat penghukum, tetapi juga sebagai instrumen perlindungan terhadap kemanusiaan.

Dominasi emosional dalam relasi manusia pada dasarnya tidak hanya dapat dipandang sebagai persoalan psikologis atau persoalan privat antarindividu, melainkan juga memiliki dimensi konstitusional yang berkaitan langsung dengan perlindungan hak asasi manusia, martabat kemanusiaan, serta hak atas kesehatan mental. Dalam konteks negara hukum modern, konstitusi tidak hanya berfungsi sebagai dasar penyelenggaraan negara, tetapi juga sebagai instrumen perlindungan terhadap integritas fisik, psikologis, dan emosional setiap warga negara. Oleh karena itu, praktik manipulasi emosional, kontrol psikologis, *gaslighting*, ancaman emosional, dan berbagai bentuk dominasi afektif dalam hubungan interpersonal perlu dipahami sebagai fenomena yang dapat bertentangan dengan nilai-nilai konstitusional Indonesia.

Pasal 28G ayat (1) Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 menyatakan bahwa setiap orang berhak atas perlindungan diri pribadi, keluarga, kehormatan, martabat, dan harta benda yang berada di bawah kekuasaannya, serta berhak atas rasa aman dan perlindungan dari ancaman ketakutan untuk berbuat atau tidak berbuat sesuatu yang merupakan hak asasi. Ketentuan tersebut memiliki makna filosofis bahwa negara mengakui eksistensi manusia sebagai pribadi yang memiliki integritas emosional dan psikologis yang harus dilindungi. Dalam konteks dominasi emosional, relasi cinta yang dipenuhi tekanan psikologis, rasa takut



kehilangan, ancaman emosional, atau manipulasi afektif secara substansial dapat menghilangkan rasa aman seseorang dalam menjalani kehidupannya. Individu tidak lagi bebas menentukan kehendaknya karena setiap tindakan dipengaruhi oleh rasa takut ditinggalkan, dikucilkan, dihukum secara emosional, atau kehilangan validasi cinta dari pasangan.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dominasi emosional dapat menjadi bentuk ancaman terhadap kebebasan psikologis manusia. Ancaman tersebut memang tidak selalu hadir dalam bentuk kekerasan fisik, tetapi bekerja melalui tekanan mental yang terus-menerus sehingga individu kehilangan otonomi dirinya. Dalam perspektif filsafat hukum, hilangnya kebebasan psikologis akibat dominasi emosional merupakan bentuk reduksi terhadap martabat manusia karena manusia tidak lagi diperlakukan sebagai subjek yang merdeka, melainkan sebagai objek kontrol emosional pihak lain. Oleh sebab itu, Pasal 28G ayat (1) secara substantif memberikan landasan bahwa perlindungan terhadap rasa aman dan martabat manusia juga mencakup perlindungan terhadap kesehatan emosional dan psikologis individu dalam relasi sosial.

Selanjutnya, Pasal 28G ayat (2) UUD 1945 menegaskan bahwa setiap orang berhak untuk bebas dari penyiksaan dan perlakuan yang merendahkan derajat martabat manusia. Ketentuan ini menunjukkan bahwa konstitusi Indonesia menempatkan martabat manusia sebagai nilai fundamental yang tidak boleh direndahkan dalam bentuk apa pun, termasuk melalui kekerasan psikologis dan manipulasi emosional. Dalam hubungan interpersonal modern, dominasi emosional sering kali dilakukan melalui penghinaan verbal, pengendalian perilaku pasangan, pengabaian emosional (*silent treatment*), manipulasi rasa bersalah, hingga penghancuran rasa percaya diri secara perlahan. Bentuk-bentuk perlakuan tersebut meskipun tidak meninggalkan luka fisik, tetap dapat menghancurkan identitas psikologis seseorang dan menimbulkan penderitaan mental yang mendalam.

Dalam perspektif psikologi modern, kekerasan emosional bahkan dapat menimbulkan dampak yang lebih panjang dibanding kekerasan fisik karena menghancurkan konsep diri individu secara perlahan. Seseorang yang terus-menerus mengalami manipulasi emosional akan kehilangan kepercayaan diri, mengalami kecemasan kronis, merasa tidak berharga, dan pada akhirnya kehilangan kemampuan untuk menentukan kehidupannya secara mandiri. Kondisi tersebut secara filosofis merupakan bentuk perendahan martabat manusia karena individu

diposisikan bukan sebagai pribadi yang setara, melainkan sebagai objek dominasi emosional.

Selain itu, Pasal 28I ayat (1) UUD 1945 menegaskan bahwa hak untuk hidup, hak untuk tidak disiksa, hak kemerdekaan pikiran dan hati nurani, serta hak untuk tidak diperbudak merupakan hak asasi manusia yang tidak dapat dikurangi dalam keadaan apa pun. Ketentuan ini menunjukkan bahwa konstitusi Indonesia memberikan perlindungan absolut terhadap kebebasan batiniah manusia. Dalam konteks dominasi emosional, seseorang yang hidup di bawah tekanan psikologis dan kontrol emosional secara terus-menerus pada hakikatnya mengalami bentuk "perbudakan emosional" yang menghilangkan kemerdekaan berpikir dan kebebasan hati nurani. Individu tidak lagi mampu mengambil keputusan berdasarkan kehendak bebasnya, melainkan hidup dalam ketergantungan emosional yang dikendalikan oleh pihak lain.

Fenomena tersebut sangat relevan dengan teori relasi kuasa Michel Foucault yang menjelaskan bahwa kuasa modern bekerja tidak melalui rantai fisik, melainkan melalui kontrol terhadap kesadaran, emosi, dan perilaku manusia. Dalam relasi cinta yang dominatif, seseorang dapat kehilangan dirinya sendiri karena seluruh identitas emosionalnya dibentuk oleh kebutuhan untuk mempertahankan hubungan. Pada titik ini, cinta tidak lagi menjadi ruang pertumbuhan manusia, tetapi berubah menjadi ruang subordinasi psikologis yang bertentangan dengan prinsip kemerdekaan manusia sebagaimana dijamin dalam konstitusi.

Pasal 28I ayat (2) UUD 1945 juga menyebutkan bahwa setiap orang berhak bebas atas perlakuan diskriminatif dan berhak memperoleh perlindungan terhadap perlakuan tersebut. Dalam relasi emosional, dominasi sering kali muncul dalam bentuk ketimpangan posisi psikologis, di mana salah satu pihak memiliki kuasa lebih besar untuk menentukan arah hubungan, mengontrol keputusan pasangan, dan menentukan standar emosional secara sepihak. Ketimpangan tersebut dapat melahirkan diskriminasi emosional karena salah satu individu diposisikan lebih rendah secara psikologis dibanding pihak lainnya. Dengan demikian, relasi cinta yang dominatif tidak hanya melanggar prinsip kesetaraan, tetapi juga bertentangan dengan nilai-nilai keadilan dan penghormatan terhadap martabat manusia.

Perlindungan terhadap martabat manusia juga ditegaskan dalam Pasal 33 ayat (1) Undang-Undang Nomor 39 Tahun 1999 tentang Hak Asasi Manusia yang menyatakan bahwa setiap orang berhak untuk bebas dari penyiksaan, penghukuman, atau perlakuan



yang kejam, tidak manusiawi, dan merendahkan derajat serta martabat kemanusiaannya. Ketentuan ini memperlihatkan bahwa hukum HAM Indonesia secara eksplisit mengakui pentingnya perlindungan terhadap integritas psikologis manusia. Dalam konteks dominasi emosional, perlakuan manipulatif yang menghancurkan mental seseorang secara perlahan dapat dikategorikan sebagai perlakuan tidak manusiawi karena merusak keseimbangan psikologis dan kesehatan mental individu.

Selanjutnya, Pasal 9 ayat (3) UU HAM menyebutkan bahwa setiap orang berhak atas lingkungan hidup yang baik dan sehat. Frasa “lingkungan hidup yang baik dan sehat” dalam perkembangan hukum modern tidak hanya dimaknai sebagai lingkungan fisik, tetapi juga lingkungan psikososial yang mendukung kesehatan mental manusia. Relasi interpersonal yang toksik, penuh manipulasi, dan tekanan emosional menciptakan lingkungan psikologis yang tidak sehat bagi individu. Akibatnya, seseorang hidup dalam kecemasan, ketakutan, dan tekanan emosional yang berkepanjangan. Oleh karena itu, hak atas lingkungan hidup yang sehat juga harus dimaknai sebagai hak untuk hidup dalam relasi sosial yang manusiawi, aman secara psikologis, dan bebas dari dominasi emosional.

Perlindungan terhadap kesehatan mental semakin diperkuat melalui Pasal 4 ayat (1) Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan yang menyatakan bahwa setiap orang berhak hidup sehat secara fisik, jiwa, dan sosial. Ketentuan ini menunjukkan bahwa negara secara eksplisit mengakui kesehatan jiwa sebagai bagian integral dari hak kesehatan manusia. Dalam konteks relasi emosional modern, dominasi emosional yang menyebabkan stres, kecemasan, trauma psikologis, depresi, dan ketergantungan emosional jelas bertentangan dengan hak seseorang untuk hidup sehat secara jiwa.

Makna “hidup sehat secara jiwa” tidak hanya berarti terbebas dari gangguan mental klinis, tetapi juga mencakup kemampuan individu menjalani relasi sosial secara sehat, merdeka, dan bermartabat. Dengan demikian, relasi cinta yang dipenuhi manipulasi emosional pada hakikatnya merupakan ancaman terhadap hak kesehatan jiwa seseorang. Individu kehilangan ketenangan batin, kebebasan emosional, dan kemampuan untuk membangun kehidupan sosial yang sehat akibat tekanan psikologis dalam hubungan interpersonal.

Dalam perspektif hukum kesehatan modern, kesehatan mental tidak lagi dipandang sebagai persoalan individual semata, tetapi sebagai bagian dari kualitas hidup manusia yang harus dilindungi negara.

Oleh sebab itu, dominasi emosional dalam relasi manusia perlu dipahami sebagai persoalan kesehatan publik dan kemanusiaan. Negara, masyarakat, dan sistem hukum perlu membangun kesadaran bahwa kekerasan emosional memiliki dampak serius terhadap kehidupan manusia meskipun tidak selalu meninggalkan luka fisik yang terlihat.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, peneliti mengemukakan bahwa keseluruhan ketentuan konstitusional dan peraturan perundang-undangan tersebut menunjukkan bahwa perlindungan terhadap martabat manusia, kebebasan psikologis, rasa aman, dan kesehatan mental merupakan bagian penting dari hak asasi manusia di Indonesia. Dominasi emosional dalam relasi cinta modern pada hakikatnya bertentangan dengan nilai-nilai konstitusi karena mereduksi manusia menjadi objek kontrol emosional, menghilangkan kebebasan batiniah, dan merusak kesehatan jiwa individu.

4.4 Konstruksi Hukum Humanis terhadap Relasi Emosional Modern

Konstruksi hukum humanis terhadap relasi emosional modern merupakan upaya pembentukan paradigma hukum yang menempatkan manusia sebagai pusat perlindungan hukum, tidak hanya dalam aspek fisik dan ekonomi, tetapi juga dalam aspek psikologis, emosional, dan kesehatan mental. Dalam konteks relasi manusia modern, hukum tidak lagi cukup dipahami sebagai instrumen normatif yang hanya mengatur tindakan konkret yang tampak secara fisik, melainkan juga harus mampu membaca bentuk-bentuk penderitaan emosional yang berkembang secara subtil dalam hubungan interpersonal. Oleh karena itu, konstruksi hukum humanis dibangun atas dasar penghormatan terhadap martabat manusia, kebebasan emosional, kesehatan mental, dan prinsip relasi yang setara antarindividu.

Cara membangun konstruksi hukum humanis terhadap relasi emosional modern dilakukan melalui pendekatan multidimensional yang mengintegrasikan aspek hukum, filsafat, kesehatan mental, psikologi, dan hak asasi manusia. Pendekatan ini bertujuan untuk mengubah cara pandang hukum yang selama ini cenderung menempatkan relasi cinta sebagai wilayah privat yang tidak memerlukan perlindungan hukum. Dalam kenyataannya, relasi emosional modern dapat melahirkan penderitaan psikologis yang serius, sehingga diperlukan pendekatan hukum yang lebih responsif terhadap kondisi batiniah manusia.

a. Konstruksi hukum dilakukan melalui pendekatan filosofis-humanistik dengan menempatkan manusia sebagai makhluk



- bermartabat yang memiliki hak atas kebebasan emosional dan kesehatan mental. Dalam perspektif ini, hukum tidak boleh hanya melindungi tubuh manusia dari kekerasan fisik, tetapi juga harus melindungi kondisi psikologis manusia dari manipulasi emosional, subordinasi afektif, dan kontrol psikologis yang merendahkan martabat kemanusiaan.
- b. Konstruksi hukum dilakukan melalui pendekatan progresif yang memandang hukum sebagai alat perlindungan manusia (*law for human beings*). Pendekatan ini sejalan dengan pemikiran Satjipto Rahardjo bahwa hukum harus bergerak mengikuti perkembangan realitas sosial dan penderitaan manusia. Dengan demikian, hukum harus mampu mengenali dominasi emosional sebagai bentuk kekerasan psikologis modern meskipun belum sepenuhnya diatur secara eksplisit dalam norma hukum positif.
 - c. Konstruksi hukum dilakukan melalui pendekatan kesehatan mental dengan menempatkan kesehatan jiwa sebagai bagian integral dari hak asasi manusia. Dalam konteks ini, relasi emosional yang menimbulkan trauma psikologis, kecemasan kronis, ketergantungan emosional, dan penderitaan mental dipandang sebagai persoalan kesehatan yang memerlukan perlindungan hukum dan intervensi sosial.
 - d. Konstruksi hukum dilakukan melalui pendekatan relasi setara (*equal relationship approach*) yang menekankan pentingnya kesetaraan emosional dalam hubungan interpersonal. Relasi cinta tidak boleh dibangun atas dasar kepemilikan, dominasi, dan kontrol, tetapi harus dibangun atas prinsip penghormatan terhadap kebebasan individu, komunikasi sehat, dan penghargaan terhadap otonomi psikologis pasangan.

Tabel 1. Konstruksi Hukum

Fenomena Sosial	Konstruksi Hukum dan Kesehatan
Relasi cinta melahirkan ketergantungan emosional	Ketergantungan emosional dapat menciptakan relasi kuasa yang menempatkan salah satu pihak dalam posisi subordinatif
Manipulasi perasaan, <i>silent treatment</i> ,	Dapat dikualifikasikan sebagai bentuk kekerasan psikologis

<i>ghosting</i> , kontrol emosional	apabila menimbulkan penderitaan mental
Korban mengalami kecemasan, trauma, depresi, kehilangan martabat diri	Berkaitan dengan hak atas kesehatan mental dan perlindungan martabat manusia
Tidak adanya regulasi spesifik mengenai dominasi emosional	Terjadi kekosongan norma (<i>rechtsvacuum</i>) dalam perlindungan hubungan emosional non-formal
Hukum masih berorientasi pada kekerasan fisik	Dibutuhkan perluasan konstruksi hukum terhadap kekerasan berbasis psikologis
Cinta dianggap ranah privat	Dalam perspektif HAM, negara tetap memiliki kewajiban melindungi hak mental dan martabat warga negara

Sumber: (Data diolah, 2026)

Teknik konstruksi hukum humanis terhadap relasi emosional modern dilakukan melalui beberapa langkah sistematis sebagai berikut:

a. Teknik Interpretasi Humanistik

Teknik ini dilakukan dengan menafsirkan norma hukum secara luas dan progresif untuk melindungi kesehatan mental dan martabat manusia. Misalnya, konsep “rasa aman,” “martabat manusia,” dan “perlindungan diri pribadi” dalam Pasal 28G UUD 1945 tidak hanya dimaknai sebagai perlindungan fisik, tetapi juga perlindungan psikologis terhadap tekanan emosional dan manipulasi afektif dalam relasi interpersonal.

b. Teknik Ekstensifikasi Makna Kekerasan

Teknik ini dilakukan dengan memperluas makna kekerasan dari yang semula hanya dipahami sebagai kekerasan fisik menjadi juga mencakup kekerasan psikologis dan dominasi emosional. Dalam teknik ini, tindakan seperti *gaslighting*, *silent treatment*, manipulasi rasa bersalah, kontrol sosial pasangan, ancaman emosional, dan penghancuran mental dipahami sebagai bentuk kekerasan nonfisik yang dapat merusak kesehatan jiwa manusia.

c. Teknik Integrasi Hukum dan Kesehatan Mental

Teknik ini dilakukan dengan mengintegrasikan pendekatan hukum dengan ilmu psikologi dan kesehatan mental. Dalam konteks ini, hukum tidak berdiri sendiri, tetapi menggunakan pendekatan multidisipliner untuk memahami dampak dominasi emosional terhadap kondisi psikologis individu.



Dengan demikian, penderitaan emosional tidak lagi dianggap sebagai kelemahan personal semata, melainkan sebagai fenomena sosial dan kesehatan yang memerlukan perlindungan hukum.

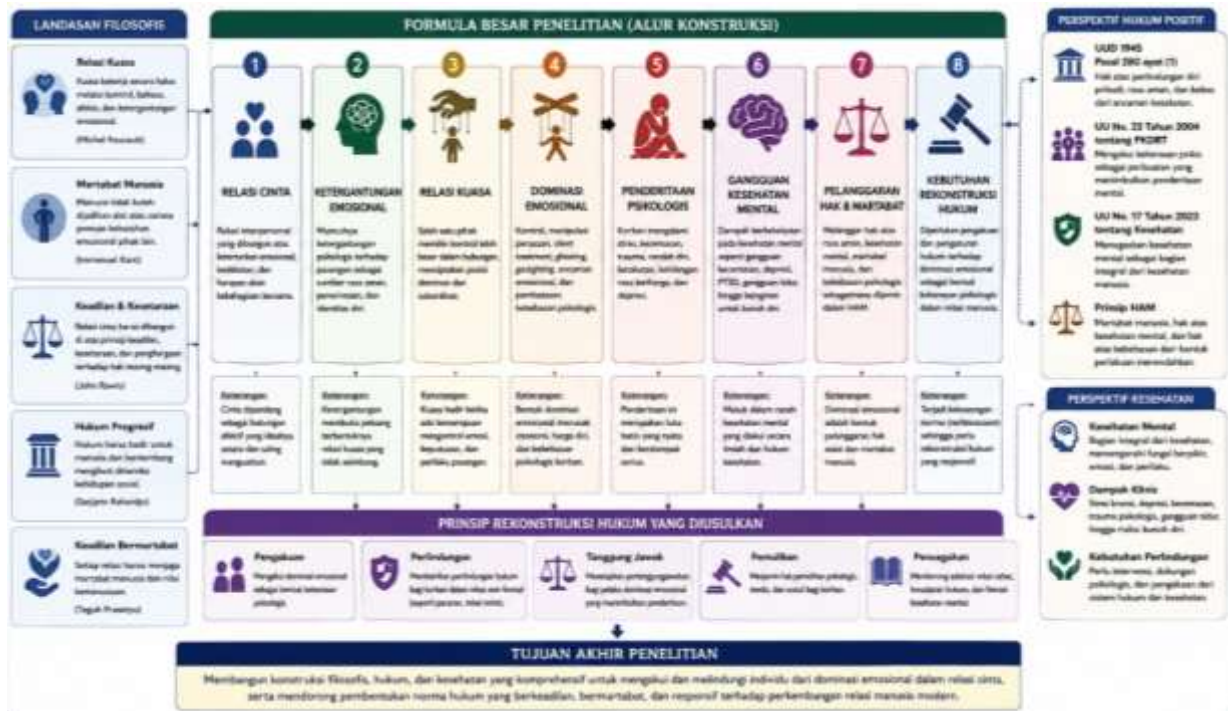
d. Teknik Rekonstruksi Relasi Sosial

Teknik ini dilakukan dengan membangun paradigma baru mengenai relasi cinta yang sehat dan manusiawi. Relasi emosional harus direkonstruksi dari pola hubungan berbasis kepemilikan menjadi hubungan berbasis penghormatan terhadap kebebasan dan martabat manusia. Dalam konteks ini, cinta tidak boleh menjadi alat kontrol psikologis, tetapi harus

menjadi ruang pertumbuhan emosional yang sehat bagi kedua belah pihak.

e. Teknik Preventif dan Edukatif

Konstruksi hukum humanis juga dilakukan melalui pendidikan sosial dan literasi emosional kepada masyarakat. Teknik ini bertujuan membangun kesadaran bahwa posesivitas, manipulasi emosional, kontrol berlebihan, dan ketergantungan psikologis bukanlah bentuk cinta yang sehat. Dengan demikian, perlindungan hukum tidak hanya bersifat represif, tetapi juga preventif dan edukatif.



Gambar 1. Grand Konstruksi Penelitian (Formula Besar Penelitian)
 Sumber: (Data diolah, 2026)

Berdasarkan uraian di atas, Penelitian ini menawarkan sebuah model konseptual yang disebut sebagai:

“Model Humanistic Emotional Protection System” (HEPS)

Model ini merupakan konstruksi sistem perlindungan hukum dan kesehatan mental terhadap dominasi emosional dalam relasi manusia modern yang dibangun atas lima elemen utama, yaitu:

- a. Adanya kebebasan emosional;
- b. Tidak terdapat manipulasi psikologis;
- c. Adanya penghormatan terhadap privasi dan identitas pasangan;
- d. Tidak terdapat kontrol berlebihan terhadap kehidupan sosial individu;
- e. Adanya komunikasi yang sehat dan setara;

- f. Relasi menciptakan rasa aman secara psikologis;
- g. Relasi mendukung pertumbuhan mental kedua belah pihak.

Sebaliknya, relasi yang mengandung dominasi emosional ditandai dengan:

- a. Kontrol psikologis yang intensif;
- b. Ancaman emosional;
- c. Manipulasi rasa bersalah;
- d. Ketergantungan afektif yang eksploitatif;
- e. Penghilangan kebebasan sosial pasangan;
- f. Penghancuran rasa percaya diri;
- g. Ketidakpastian emosional yang disengaja.

Dalam implementasi kehidupan sehari-hari, HEPS dapat diwujudkan melalui perilaku relasional yang konkret. Pertama, setiap individu dalam relasi



harus menjaga kebebasan emosional, yaitu memberikan ruang bagi pasangan untuk mengekspresikan perasaan tanpa tekanan, rasa takut, atau ancaman. Kedua, komunikasi harus dilakukan secara terbuka, jujur, dan tidak manipulatif, termasuk menghindari penggunaan rasa bersalah (*guilt-tripping*) atau ancaman emosional untuk mengendalikan pasangan. Ketiga, penghormatan terhadap privasi dan identitas pasangan diterapkan dengan tidak memaksakan akses berlebihan terhadap ruang personal seperti media sosial, pergaulan, atau keputusan hidup individu. Keempat, relasi harus menghindari pola kontrol berlebihan, seperti mengatur secara ketat aktivitas sosial, pilihan pertemanan, atau kebebasan berekspresi pasangan.

Lebih lanjut, *HEPS* juga menekankan pentingnya menciptakan rasa aman psikologis dalam hubungan, yaitu kondisi di mana individu merasa diterima, dihargai, dan tidak terancam secara emosional. Relasi yang sehat juga harus mendorong pertumbuhan mental kedua belah pihak, bukan justru menciptakan ketergantungan afektif yang eksploitatif atau penghancuran rasa percaya diri. Dalam praktiknya, hal ini dapat diwujudkan melalui saling mendukung pengembangan diri, menghormati perbedaan, serta membangun hubungan yang berbasis kesetaraan dan bukan dominasi.

Sebaliknya, *HEPS* juga berfungsi sebagai alat identifikasi terhadap relasi yang tidak sehat, yaitu relasi yang ditandai dengan kontrol psikologis intensif, manipulasi emosional, ancaman, ketidakpastian yang disengaja, serta penghilangan kebebasan sosial individu. Dalam kehidupan sehari-hari, bentuk ini sering muncul dalam relasi yang posesif, toxic relationship, atau hubungan yang mengarah pada ketergantungan emosional yang tidak sehat. Dengan demikian, *HEPS* tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga dapat menjadi pedoman etis dan sosial dalam membangun relasi yang lebih sehat, setara, dan manusiawi di tengah dinamika hubungan modern.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa cinta dalam kehidupan manusia modern tidak selalu hadir sebagai relasi afektif yang setara, membebaskan, dan menumbuhkan kemanusiaan, melainkan dapat berkembang menjadi ruang kuasa yang memungkinkan terjadinya dominasi emosional, subordinasi psikologis, serta penderitaan mental terhadap individu lain. Dalam perspektif teori relasi kuasa Michel Foucault, penelitian ini menemukan bahwa kuasa dalam hubungan cinta bekerja secara

subtil melalui bahasa, afeksi, perhatian, ketergantungan emosional, manipulasi psikologis, dan konstruksi sosial mengenai makna cinta itu sendiri. Relasi cinta modern sering kali dipenuhi praktik kontrol emosional seperti *gaslighting*, *silent treatment*, posesivitas, manipulasi rasa bersalah, pengawasan digital, hingga ketidakpastian emosional yang menyebabkan individu kehilangan kebebasan psikologis dan otonomi dirinya. Dominasi emosional tersebut tidak hanya berdampak terhadap kondisi psikologis seseorang, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental, kualitas hidup, kemampuan sosial, dan martabat kemanusiaannya. Penelitian ini menegaskan bahwa penderitaan emosional dalam relasi interpersonal tidak lagi dapat dipandang semata sebagai persoalan privat, melainkan harus dipahami sebagai persoalan hukum, kesehatan, dan hak asasi manusia karena berkaitan langsung dengan hak atas rasa aman, kebebasan batiniah, kesehatan jiwa, dan penghormatan terhadap martabat manusia sebagaimana dijamin dalam UUD 1945, UU HAM, dan UU Kesehatan. Penelitian ini juga menemukan adanya kekosongan norma (*rechtsvacuum*) dalam sistem hukum Indonesia terkait perlindungan terhadap dominasi emosional dalam hubungan non-formal, sebab hukum masih lebih berorientasi pada kekerasan fisik dibanding kekerasan psikologis yang bekerja secara tersembunyi namun destruktif. Oleh karena itu, penelitian ini menghadirkan konstruksi hukum humanis melalui pendekatan multidisipliner antara hukum, filsafat, kesehatan mental, dan hak asasi manusia dengan menawarkan *Model Humanistic Emotional Protection System (HEPS)* sebagai paradigma perlindungan terhadap kebebasan emosional, kesehatan mental, kesetaraan relasi, dan martabat manusia dalam kehidupan sosial modern.

Peneliti menyarankan agar pengembangan hukum di Indonesia mulai mengarah pada paradigma hukum yang lebih humanis, progresif, dan responsif terhadap penderitaan psikologis manusia modern, khususnya yang lahir melalui relasi emosional interpersonal. Negara, akademisi, praktisi hukum, tenaga kesehatan mental, dan masyarakat perlu membangun kesadaran bersama bahwa kekerasan emosional merupakan bentuk kekerasan psikologis yang nyata dan memiliki dampak serius terhadap kesehatan jiwa serta kualitas hidup manusia meskipun tidak selalu meninggalkan luka fisik yang tampak. Oleh karena itu, diperlukan penguatan regulasi, pendekatan interpretasi hukum yang lebih progresif, serta pembangunan literasi emosional dan kesehatan mental dalam masyarakat agar relasi cinta tidak lagi dipahami sebagai relasi kepemilikan dan kontrol,



melainkan sebagai relasi kemanusiaan yang menjunjung kebebasan, penghormatan, kesetaraan, dan pertumbuhan psikologis kedua belah pihak. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas kajian secara empiris mengenai dominasi emosional dalam berbagai bentuk hubungan sosial, seperti relasi digital, hubungan pacaran, pernikahan, lingkungan kerja, maupun relasi sosial virtual di era teknologi modern. Selain itu, penelitian lanjutan juga penting dilakukan untuk mengembangkan formulasi kebijakan hukum, model perlindungan kesehatan mental, serta pendekatan interdisipliner yang lebih aplikatif antara hukum, psikologi, teknologi, dan hak asasi manusia dalam menghadapi kompleksitas relasi emosional masyarakat kontemporer.

VI. DAFTAR PUSTAKA

- Athanasiades, C. (2021). Therapeutic relationship: Dynamic interactions and the role of gender. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 26(2), 149–155. https://doi.org/10.12681/psy_hps.26863
- Bachtiar, M. A., & Faletihan, A. F. (2021). Self-healing sebagai metode pengendalian emosi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 41–54. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>
- Baker, A. Z., Peluso, P. R., Freund, R., Diaz, P., & Ghaness, A. (2022). Using dynamical systems mathematical modeling to examine the impact emotional expression on the therapeutic relationship: A demonstration across three psychotherapeutic theoretical approaches. *Psychotherapy Research*, 32(2), 223–237. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1921303>
- Chen, W.-L., & Liao, W. T. (2021). Emotion regulation in close relationships: The role of individual differences and situational context. *Frontiers in Psychology*, 12, 697901. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.697901>
- Foucault, M. (1980). *Power/knowledge: Selected interviews and other writings 1972–1977*. Pantheon Books, New York.
- Han, B.-C. (2021). *The burnout society*. Stanford University Press, Stanford.
- Ibrahim, J. (2022). *Teori dan metodologi penelitian hukum normatif*. Bayumedia Publishing, Malang.
- IRAC. (2021). *Metode penelitian hukum: Pendekatan normatif dan empiris*. IRAC Publisher, Jakarta.
- Kalaloi, A. F. (2021). Therapeutic communication between nurses and dementia's patients at psychiatric hospital. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 24(2), 143–156. <https://doi.org/10.20422/jpk.v24i2.796>
- Karim, A., & Purba, H. P. (2021). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap burnout pada perawat dengan coronavirus anxiety sebagai variabel mediator. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 626–636. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.25073>
- Marzuki, P. M. (2021). *Penelitian hukum* (Edisi revisi). Kencana, Jakarta.
- McLaren, M. A. (2021). *Foucault and the politics of subjectivity*. Rowman & Littlefield, Lanham.
- Nagara, A. D., Widiyanti, E., Hidayati, N., & Kurniawan, K. (2021). Emosional freedom tehniqe untuk kesehatan mental. *Jurnal Medika Cendikia*, 8(1), 14–20. <https://doi.org/10.33482/medika.v8i1.153>
- Radbruch, G. (1946). *Legal philosophy*. Harvard University Press, Cambridge.
- Rawls, J. (1971). *A theory of justice*. Harvard University Press, Cambridge.
- Rizki, P. J., & Fajrianti. (2021). Pengaruh komunikasi interpersonal dan kecerdasan emosional terhadap stres pada karyawan. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 64–71. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26751>
- Sastre, A. (2022). Emotional capitalism and affective power in contemporary relationships. *Theory, Culture & Society*, 39(5), 87–104. <https://doi.org/10.1177/02632764211049786>
- Sternberg, R. J., & Sternberg, K. (2024). A RELIC theory of love: The role of interpersonal, intrapersonal, and extrapersonal elements in love. *Theory & Psychology*, 34(5), 671–698. <https://doi.org/10.1177/09593543241270922>
- Trisnawati, E. A., & Wicaksono, D. A. (2021). Hubungan antara gangguan emosional dengan emotional eating dan external eating pada masa pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1174–1182. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29112>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. WHO Press, Geneva.
- Zhang, T., Yang, K., Ji, S., & Ananiadou, S. (2023). Emotion fusion for mental illness detection from social media: A survey. *arXiv*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2304.09493>

