

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Perkembangan dan pertumbuhan yang terjadi pada remaja, saat ini mulai berkembang dengan pesat, seperti perkembangan identitas mereka, transformasi hubungan keluarga, perkembangan hubungan dekat dengan teman sebaya, pengembangan seksualitas dan pencapaian skolastik serta perencanaan karier (Florsheim, 2003). Berdasarkan pernyataan tersebut, dinyatakan bahwa remaja memiliki peran penting dalam perkembangan seksualitasnya, artinya pada masa ini remaja mulai mengeksplorasi diri melalui pengenalan serta ketertarikan mereka terhadap lawan jenis. Seperti yang dikatakan oleh Santrock (dalam Purnama & Raharjo, 2018) bahwa remaja merupakan masa seseorang untuk mengeksplorasi dan bereksperimen seksual, masa realitas dan fantasi seksual serta masa menyatukan seksualitas mereka ke dalam identitas. Maka dari itu, merupakan hal yang sangat wajar bagi para remaja untuk menunjukkan identitas mereka dengan cara menjalin relasi hubungan romantis dengan lawan jenis.

Data Survey Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) Tahun 2017 membuktikan bahwa 80% perempuan dan 84% pria di Indonesia melaporkan pernah berpacaran. Secara umum, 45 % perempuan dan 44 % pria menyatakan bahwa mereka mulai berpacaran pada umur 15-17 Tahun (BKKBN, BPS, & Kemenkes RI, 2018). Berpacaran dikalangan remaja memiliki dampak yang positif seperti mendapatkan kebahagiaan, memiliki relasi yang intim dan seseorang dapat belajar berkomitmen serta menerima perbedaan antara satu dengan yang lain. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan dari Milevsky, Thudium dan Guldin (2014) bahwa dampak positif dari berpacaran

diantaranya ialah meningkatkan kepercayaan diri seseorang, meningkatkan jiwa kepemimpinan, bersosialisasi, serta menimbulkan banyak manfaat kesehatan fisik maupun psikologis. Selain itu, dampak positif dari berpacaran juga turut berkaitan dalam proses pembelajaran, merujuk pada hasil wawancara para mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makasar yang menyatakan bahwa dampak positif berpacaran yang mereka dapatkan ialah memiliki motivasi dalam belajar dan datang ke kampus serta mendapatkan indeks prestasi yang stabil, namun dibalik dampak positif tersebut, mereka juga merasakan dampak negatif dari berpacaran, seperti gaya hidup yang boros, merasa diawasi ketika bergaul dengan teman yang lain, terpecahnya pemikiran mereka dan ketidak bebasan dalam melakukan hal apapun (Sahrazi & Arifin, 2019). Dampak negatif lainnya yang dirasakan dapat berupa resiko tingkat stress yang lebih tinggi, mengalami peningkatan resiko depresi, perilaku menyimpang seksual (Marlynda, 2017; Mashuri, 2020; Milevsky, Thudium, & Guldin, 2014).

Hal-hal tersebut sangat mungkin terjadi karena dalam sebuah hubungan romantis, perubahan dan evolusi pasti dilalui oleh mereka yang menjalaninya, bahkan perubahan tersebut dapat berupa tahap pemutusan hubungan romantis atau putus cinta. Putus cinta berlangsung karena adanya sebuah kesepakatan antara pasangan untuk tidak lagi menjalin hubungan asmara seperti sedia kala, pernyataan ini sejalan dengan definisi putus cinta menurut Pramudianti (2020) bahwa putus cinta ialah, kesepakatan antara kedua belah pihak untuk mengakhiri hubungan intim yang telah dijalani dalam waktu tertentu serta memiliki dampak yang timbul, yaitu perasaan sedih. Pernyataan di atas menyatakan bahwa putus cinta memiliki dampak negatif yang cukup berpengaruh bagi seseorang yang mengalaminya. Dampak negatif dari putus cinta atau bisa disebut dengan *breakup distress* (putus cinta) dapat berupa kesepian, pemikiran intrusif, kesulitan tidur serta kehilangan

minat melakukan aktivitas apapun (Field, Diego, Pelaez, Deeds, & Delgado, 2009).

Selain itu, terdapat dampak yang beragam bagi individu yang mengalami putus cinta, baik dalam segi kognitif, emosi maupun perilaku. Menurut Boelen dan Rijntjes (2009) seseorang yang mengalami putus cinta sangat rentan sekali mengalami depresi karena mereka cenderung menyalahkan diri sendiri atas perilaku mantan pasangannya dan tidak dapat melihat diri secara positif. Banyak pula penelitian yang telah membuktikan bahwa dampak putus cinta selain berpengaruh terhadap konsep diri, putus cinta juga dapat mempengaruhi emosi pada mereka yang mengalaminya. Seseorang cenderung akan merasakan emosi negatif seperti frustrasi, mengalami kesedihan yang mendalam, marah bahkan hingga tahap depresi (Park, Sanchez, & Brynildsen, 2011). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sri dan Agus (2016) yang mendapatkan 81 dari 150 remaja di SMAN 3 Bojonegoro mengalami depresi akibat kegagalan cinta. Depresi yang dialami oleh responden tergolong dalam depresi ringan yang ditandai oleh perasaan sedih, memiliki harga diri yang rendah, rasa bersalah, putus asa, lesu, tidak memiliki gairah hidup dan murung. Permasalahan ini, disebabkan karena emosi yang belum stabil, frustrasi serta kekecewaan yang mendalam. Penelitian milik Atrup dan Anisa (2018) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami putus cinta merasa kecewa dikarenakan mereka tidak dapat melupakan mantan kekasihnya dan hal tersebut berdampak pada pikiran serta perilaku yang tidak terkontrol. Berdasarkan survei yang telah dilakukan oleh peneliti secara daring melalui media sosial Instagram untuk mengetahui emosi-emosi remaja yang mengalami putus cinta, peneliti mendapatkan beragam emosi positif maupun negatif yang dirasakan oleh responden, diantaranya ialah emosi kecewa, sedih, cemas, takut, marah, benci, pasrah, terkejut, berduka, menyesal dan tentram.

Faktanya, dampak yang dialami oleh remaja perempuan karena putus cinta lebih berat dibandingkan laki-laki yang mengalami putus cinta, karena menurut Joyner dan Audrey dalam Florsheim (2003) remaja perempuan menghubungkan 34% emosi kuat terhadap hubungan romantisnya dan sedangkan remaja laki-laki hanya menghubungkan 25% emosi yang kuat terhadap hubungan romantis yang mereka jalani. Maka, dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa remaja perempuan sangat rentan mengalami dampak negatif hingga gejala depresi pasca putus cinta, seperti berita yang diunggah pada laman Liputan6.com, terdapat seorang remaja perempuan mengalami depresi lantaran putus cinta dengan kekasihnya. Remaja perempuan berinisial L ini, berumur 18 tahun mengunjungi salah satu rumah sakit di daerah Sukabumi, Jawa Barat dan mendatangi sejumlah petugas rumah sakit untuk disuntik mati dengan alasan bahwa dirinya depresi karena putus cinta dengan kekasihnya (Setyorini, 2019).

Dampak-dampak yang dialami pasca putus cinta, sangat berkaitan dengan cara remaja dalam mengatur emosi mereka, maka dari itu regulasi emosi merupakan hal penting agar remaja dapat terhindar dari emosi-emosi negatif dan perilaku negatif yang mungkin dilakukan oleh remaja setelah mengalami putus cinta dengan pasangan mereka. Pengertian regulasi emosi ialah cara yang dilakukan oleh individu secara sadar maupun tidak sadar untuk meredam, mengelola, atau meningkatkan respons emosional yang dimiliki (Gross, 2007). Dengan kata lain, regulasi emosi mengacu pada bagaimana seseorang mengatur emosinya, bukan bagaimana emosi yang mengatur diri seseorang. Regulasi emosi menurut Widuri (2012) ialah sebuah kemampuan seseorang untuk mengatur serta menyampaikan emosi maupun perasaan yang dirasakan dalam kesehariannya. Selain itu, regulasi emosi dapat dikatakan sebagai sebuah proses peninjauan kembali yang ditandai dengan evaluasi kognitif pada stimulus yang dilakukan serta bertujuan untuk mengurangi dampak negatif dari respon yang telah

diberikan (Safitri & Jannah, 2020), pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Garnefski dan Kraaij (2007) bahwa regulasi emosi memungkinkan seseorang untuk menerapkan strategi kognitif dan perilaku dalam upaya mengelola informasi yang mengarah pada kondisi emosional tertentu.

Menurut Garnefski dan Kraaij (2006), terdapat dua jenis strategi regulasi emosi secara kognitif, yaitu strategi adaptif dan non adaptif. Strategi adaptif tersebut ialah *acceptance*, yaitu individu dapat menerima peristiwa yang terjadi, *refocus on planning*, yaitu individu dapat berpikir mengenai solusi yang tepat berdasarkan peristiwa yang terjadi, *positive refocusing*, yaitu individu dapat berpikir mengenai pengalaman yang menyenangkan daripada peristiwa yang sedang terjadi, dan yang terakhir ialah *putting into perspective*, yaitu individu tidak lagi berfokus pada peristiwa yang terjadi dan lebih memilih untuk berfokus pada hal yang lain. Strategi non adaptif dari regulasi emosi meliputi *other blame*, yaitu individu cenderung menyalahkan orang lain atas peristiwa yang sedang terjadi, *self-blame*, yaitu individu cenderung menyalahkan dirinya sendiri, *ruminaton*, yaitu individu merefleksikan pikirannya serta perasaan yang dirasakan mengenai peristiwa yang terjadi, dan yang terakhir ialah *catastrophizing*, yaitu individu memikirkan hal negatif mengenai peristiwa yang terjadi.

Penelitian lain mengenai strategi regulasi emosi yang dikemukakan oleh (Garnefski, dkk. 2004) ialah bahwa perempuan cenderung memilih menggunakan strategi regulasi emosi non-adaptif seperti *ruminaton*, *catastrophizing* serta *positive refocusing* dibanding laki-laki. Berdasarkan penelitian tersebut pula, seseorang yang menggunakan strategi regulasi emosi non-adaptif pada saat memiliki sebuah masalah maka akan cenderung lebih mudah merasakan simtom depresi serta kecemasan.

Kemampuan meregulasi emosi menjadi hal terpenting bagi para remaja yang mengalami putus cinta agar mereka dapat tetap menjalani

kehidupan dengan semestinya walaupun mereka berada pada situasi yang tidak mereka inginkan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Gottman dalam Alfian (2014) bahwa faktanya ketika seseorang dapat mengaplikasikan regulasi emosi maka hal tersebut akan berdampak baik pada kehidupan mereka dalam segi kesehatan fisik, keberhasilan dalam bidang akademik, meningkatkan resiliensi dan yang paling terpenting ialah dapat memiliki hubungan yang baik dengan orang lain. Tujuan dari meregulasi emosi ini bukanlah untuk menekan emosi yang sedang diekspresikan oleh seseorang, melainkan untuk mengendalikan luapan emosi yang mungkin saja tidak stabil, karena jika emosi yang dikeluarkan berlebihan dan meningkat dengan intensitas yang cukup lama maka akan berdampak pada kestabilan diri (Goleman, 2002). Selain itu, pentingnya regulasi emosi pada remaja yang mengalami putus cinta dapat dilihat bahwa jika remaja memiliki regulasi emosi yang baik maka dirinya akan mampu mengendalikan emosinya pada saat mereka mengalami masalah seperti putus cinta sehingga mereka dapat bertindak sesuai dengan situasi di lingkungannya dan menjauhkan perilaku-perilaku negatif. Kemampuan dalam meregulasi emosi dikatakan sebagai aspek yang penting karena kemampuan tersebut berpengaruh dalam pengaturan suasana hati dan pengendalian emosi yang juga turut membantu remaja dalam menyesuaikan antara keadaan dirinya dengan situasi di lingkungannya, hal tersebut sesuai dengan definisi dari regulasi emosi, dimana regulasi emosi merupakan cara seseorang dalam mempengaruhi serta mengetahui kapan dan bagaimana emosi yang mereka rasakan harus diekspresikan dengan tepat (Tyas, 2012; Gross, 2007).

Hal tersebut didukung oleh penelitian milik Ulfah (2016) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kematangan emosi yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang dimiliki ketika menghadapi pemutusan hubungan, didalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa seseorang yang mengalami putus cita akan rentan

mendapatkan dampak negatif seperti perasaan sedih hingga tahap depresi. Selain itu, hasil penelitian yang diteliti oleh Tyas (2012) mengenai regulasi emosi pasca putus cinta pada remaja tahap akhir memiliki beberapa faktor, salah satunya ialah jenis kelamin. Terdapat perbedaan dalam mengekspresikan emosi antara perempuan dan laki-laki. Perempuan cenderung mengekspresikan emosinya melalui perasaan cemas, merasakan kesedihan yang mendalam, takut serta mereka cenderung tidak mengekspresikan emosi marah sedangkan bagi laki-laki mereka akan mengekspresikan emosi-emosi yang terlihat untuk menunjukkan dominasinya seperti emosi marah dan bangga ketika putus cinta. Perbedaan emosi yang diekspresikan ternyata memiliki tujuan masing-masing, diantaranya bagi perempuan dengan mengekspresikan emosi tersebut bertujuan untuk tetap menjaga hubungan interpersonalnya dan ingin membuat dirinya terlihat lemah sedangkan bagi laki-laki tujuan mereka mengekspresikan emosinya dengan cara marah dan bangga untuk menunjukkan dominasinya dan merasa bangga untuk mempertahankan (Coon, 2005).

Berdasarkan penjelasan serta penelitian sebelumnya bahwa terdapat remaja yang tidak mampu meregulasi emosinya pasca putus cinta, mendorong peneliti untuk lebih menggali mengenai gambaran regulasi emosi remaja perempuan yang mengalami putus cinta. Peneliti akan berfokus pada gambaran tingkat regulasi emosi yang dimiliki oleh remaja perempuan di DKI Jakarta setelah mengalami putus cinta. Penelitian ini juga merupakan sebuah kajian atau studi gender mengenai remaja perempuan dengan peristiwa putus cinta yang dialami.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi, sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran tingkat regulasi emosi remaja perempuan yang mengalami putus cinta di DKI Jakarta?
2. Apa saja dampak yang dialami remaja pasca putus cinta ?

3. Bagaimana cara remaja perempuan dalam meningkatkan regulasi emosi pasca putus cinta ?

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, dapat diidentifikasi pembatasan masalah, yaitu “Gambaran tingkat regulasi emosi remaja perempuan di DKI Jakarta yang mengalami putus cinta”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang tertulis di atas, maka rumusan masalah dari penulisan ini adalah “Bagaimana gambaran tingkat regulasi emosi remaja perempuan di DKI Jakarta yang mengalami putus cinta ?”

### **E. Penggunaan Penelitian**

#### **1. Kegunaan Teoritis**

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat turut memberikan rujukan pengembangan penelitian yang mengembangkan tema yang sama ataupun mengetahui kondisi mengenai regulasi emosi remaja perempuan yang mengalami putus cinta dan menyadari pentingnya regulasi emosi pada saat putus cinta.

#### **2. Kegunaan Praktis**

##### **a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan untuk melihat gambaran regulasi emosi remaja perempuan yang mengalami putus cinta dan guru BK serta konselor dapat mengidentifikasi teknik konseling yang tepat dalam menangani konseli yang sedang mengalami putus cinta.

##### **b. Bagi Mahasiswa**

Penelitian ini memberikan gambaran serta menjadi sumber rujukan pada mahasiswa untuk mengetahui gambaran regulasi emosi remaja perempuan yang mengalami putus cinta.



**c. Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini akan memberikan pengetahuan serta pengalaman baru mengenai gambaran tingkat regulasi emosi remaja perempuan yang mengalami putus cinta.

